

COSMOPOLITAN

AMOR
ÎN PROBE

Află dacă-i
încălzești banca
de rezerve
(p. 96)

Fatale!

10 SECRETE
DE BEAUTY
DIN ARSENALUL
INGERILOR

CEI 30 ANI
DE-ACASĂ

Pro & contra
locuitului
cu părinții
la maturitate

SCHIMB
DE SKILLS

Noul mod
de a învăța
fără manual

Zoey
Deschanel

DESPRE
TIMBERLAKE
ȘI LUCRUL CARE
O SPERIE
CEL MAI TARE

BOTINE
zi și noapte

leși cu ele
la o cafea
și apoi la
un cocktail!

Cosite
de sirénă

+ alte
coafuri
scilpitoare
în trend

NOIEMBRIE 2016 • 8,99 LEI



5 948364 179992

COSMOPOLITAN.RO





FOSSIL

be in time 
time for fashion
WWW.BB-SHOP.RO

PRO FIBER

PROFESSIONAL HAIR DAMAGE SCIENCE

Adevăratul protocol de reparare a părului este unul de durată*

NOU
RE-CREATE



În salon: protocol pentru îngrijirea profundă și de durată*
Acasă: posibilitatea de a reactiva tratamentul la nesfârșit**

- Produse recomandate de coafor în urma unui diagnostic personalizat în salon.
- 4 game în funcție de nivelul de deteriorare a părului:
RE-CREATE, RECTIFY, RESTORE, RECONSTRUCT.
- Reactivarea tratamentului după fiecare aplicare**.
- 6 săptămâni de reparare integrală, datorită regenerării fibrei capilare de la rădăcină până la vârfuri*.

Tehnologia APTYL 100: 15 ani de cercetare, 15 brevete.

Primul*** tratament capabil să se fixeze durabil în interiorul firului de păr, fără a fi eliminat, ci reactivat după fiecare șamponare cu Pro Fiber**.

Revoluția îngrijirii începe în salon.

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS

*Studiu realizat pe 333 de femei care au încercat gamele Pro Fiber Rectify și Reconstruct timp de 15 zile.

**Reactivarea protocolului din salon cu șamponul Pro Fiber până la 4 șamponări + continuarea tratamentului din salon cu Pro Fiber Re-charge la fiecare a patra șamponare.

*** De la L'Oréal Professionnel.

Eva Green pentru
L'Oréal Professionnel



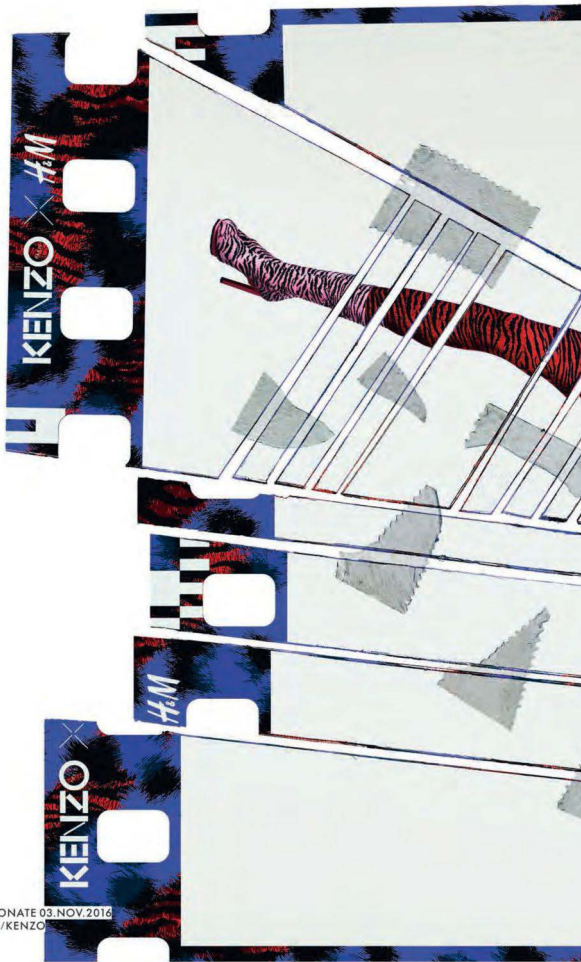
L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS

GĂSEȘTE CEL MAI APROPIAT SALON EXPERT PE

www.lorealprofessionnel.ro

Titlul Salon Expert este oferit saloanelor partener
L'Oréal Professionnel ca garanție a expertizei
profesionale și calității serviciilor oferite.





ÎN MAGAZINE SELECȚIONATE 03. NOV. 2016
#KENZOxHM HM.COM/KENZO



Jachetă
499 LEI

KENZO

PARIS

H&M

NOU
OIL
WONDERS

VOLUME ROSE

ÎNDRĂGOSTEȘTE-TE
DE VOLUME ROSE!
HRĂNIRE ȘI VOLUM
PENTRU PĂRUL FIN.





*Eduard Galamaga,
Master Artist Trainer Matrix
Chșinău, Republica Moldova*

Îngrijirea părului este, din punctul meu de vedere, la fel de importantă ca și fundația pentru o clădire. Fără un ritual de îngrijire profesional, fibra capilară se deteriorează, părul își pierde strălucirea și culorile dispar.

Un șampon ales corect respectă pH-ul ușor acid necesar menținerii culorii intense în păr și a cuticulei închise. Șamponul Volume Rose, pe lângă faptul că este delicat cu părul, oferă îngrijire scalpului prin uleiul de măceșe pe care îl conține. Uleiul de măceșe are efect de calmare și reglare a metabolismului hidrolipidic al scalpului, de regenerare celulară și de stimulare a creșterii firului de păr, cu puternic efect antioxidant. Datorită uleiului de trandafir, părul își recapătă strălucirea naturală și volumul global. După utilizarea șampon-balsam la scafă, clienta mea va avea parte și de o experiență senzorială relaxantă datorită efectului olfactiv și neurocosmetic al produselor. Chiar și clientele cu părul fin pleacă ferice atunci când observă volumul și frumusețea părului lor.

ACUM PĂRUL FIN LE POATE AVEA PE TOATE!

Deja aceasta gamă a devenit preferata multor doamne și domnișoare care îmi vizitează salonul.

Cum aş putea să îmi răsfaț mai bine invitatele decât cu un produs cu accente delicate precum cele Volume Rose? Fixativul Volume Rose îmi completează trusa mea profesională. Acesta reușește să mă ajute pe mine, pentru că, așa cum bine știm, a avea un fixativ care oferă o fixare flexibilă și în același timp puternică, care să ne ajute atât pentru a crea forme cât și pentru finisare, fără reziduuri, este un mare beneficiu! De asemenea, atunci când îl utilizez, parfumul lui delicat reușește să creeze o atmosferă plăcută.

Iubesc gama aceasta și ea a ajuns, în foarte scurt timp, în topul preferințelor mele!

TEHNOLOGIA

ULEI DE MĂCEȘE

- 100% HRĂNIRE
- Netezește firul de păr

FĂRĂ SILICON

- 100% Volum lejer
- Curăță părul delicat și eficient
- Nu încarcă părul, nu lasă reziduuri
- Întărește fibra capilară pentru mai mult volum

M A T R I X

IMAGINAȚI-VĂ CE AȚI PUTEA DEVENI



LADY IN RED... LIPSTICK

O adorăm pe Natalie pentru aerul ei princiar, boem, senzual... și vrem să-i aflăm toate secretele. Rujul roșu se află printre ele!

Primul ruj

„Prima dată când am purtat machiaj a fost pe când filmam *The Professional*. Makeup artistul a folosit numai chestii naturale – precum suc de sfeclă amestecat cu apă de trandafiri, pentru că nu voia să măchieze un copil...”

Secretul buzelor perfecte

„Îmi place să folosesc bază de machiaj pe buze, înainte să aplic ceva, astfel încât rujul să reziste mai mult. Ador Dior Lip Glow, care are o nuanță naturală perfectă pentru acele momente când nu vreau să port o culoare închisă.”

Mereu în formă

„Îmi place să alerg și să practic gytonics. Alergatul este o formă ideală de cardio și îmi oferă ocazia să îmi limpezesc mintea. Combin asta cu gytonics, care-mi permite să îmi sporesc forța, să-mi întind mușchii și să tonific fiecare parte din corp. Exercițiile sunt importante atunci când merg pe platoul de filmare, pentru că îmi dau energie să lucrez ore în șir și alungă stresul.”

Nuanța favorită de ruj

„Ador rozurile și nuanțele nude, dar iubesc roșul clasic de la Dior și versiunea mată a celebrului 999.”

Despre colaborarea cu Peter Phillips

„Am lucrat cu Peter ani de zile, e minunat să-l văd la Dior, reinventând nuanțe clasice ale rujului Dior. Este un adevărat artist și o persoană minunată, deci lucrul cu el e o reală plăcere.”

Q: Ce fel de imagine a feminității crezi că proiectezi ca ambasadoare a liniei de machiaj?

A: Sper că una a femeii profunde, sentimentale, pasionate de ceea ce face...

„Mă bucur să fac parte din familia Dior și să fiu aleasă imagine a acestei campanii ce susține ideea ca femeile să aleagă nuanțele de ruj pentru a-și exprima personalitatea.”



Rujul cu care s-a scris istoria

Paleta de culori Rouge Dior evocă nuanțele care au făcut istorie: legendarele nuanțe de roșu ce amintesc de rochiile „Tralfalgar”, tonurile vibrante de corai, esența pasiunii și feminității, rozuri optimiste și nuanțele naturale ce pun în valoare buzele.

Piesa nelipsită din garderobă / trusă de machiaj

„Un pulover clasic și o loțiune hidratantă precum Pai Organic Moisturizer.”

Sărutul perfect

„Sărutul perfect este expresia dragostei adevărate.”

Trusa de viaj

„Telefon, balsam de trandafiri, crema de cuticule Dior Abricot, o carte bună și pașaportul.”

Metamorfoză

Gama Rouge Dior își îmbogățește paleta de rujuri satinată cu o nouă textură ultra-mată, ce încorporează ingrediente pentru îngrijirea buzelor, precum untul de mango și Aroleat Samphira (cu proprietăți revitalizante), acid hialuronic izolat în sferă, decox (pentru a spori efectul de volum) și lipexel, promițând o rezistență mult mai mare fără compromisul uscării buzelor.

COSMOPOLITAN

Trimite un
e-mail la
**cosmopolitan@
burda.ro**
și ia-ne la
întrebări!

Snackul lunii

Feliile de portocală îmbăiate în ciocolată și (opțional) presărate cu sare de mare intră, în continuare, tehnic vorbind, la capitolul gustare de fructe. Topește ciocolata la cuptorul cu microunde, apoi înmoaie feliile de portocală, presară-le cu sare de mare roz și lasă-le să se răcească pe o foaie de copt.

REDACTOR-ŞEF: **Diana Colcer**
ART DIRECTOR: **Cristina Ion**
MANAGING EDITOR: **Teodora Tîlcă**
REDACTOR COORDONATOR: **Roxana Dobrită**
CONTRIBUTORS:
BEAUTY DIRECTOR: **Ana-Maria Prunariu**
FASHION EDITOR: **Amir Dobos**
FASHION EDITOR: **Anca Stănilă**
REDACTORI: **Alina Aliman, Mihail Scarlat, Viad Tausance, Ioana Verioli**
CORECTURĂ: **Luminița Georgescu**
FOTO: **Tibi Cienci, Victor Oancea**
CREDITE: **Gill Pringle, Pavel Havlicek, Kristen Ingersoll, Lauren Panariello, Rose Marie Walano, Courtney Rubin, Logan Hill, Taffy Brodessa-Klner, Marissa Gainsburg, Ashley Ross, Jessica Girwalin, Sara Stewart, James Worthington Dermoit, Liz Plosser, Loni Albert, Chelsea Handler, Shelly Vella, Peter Pedonomou**
Revista **COSMOPOLITAN** este publicată de **BURDA ROMÂNIA**
Ne puteți scrie pe adresa: Bd. Decembal nr. 25-29, Olympia Tower, etaj 4, sector 3, București, Cod Poștal 030964
E-mail: **cosmopolitan@burda.ro**
Tel.: 037 210 60 00; Fax: 021 311 35 87
Abonamente tel.: 037 210 60 00; 021 311 35 87
(abonamente@burda.ro)

BurdaInternational

ADMINISTRATOR: **Sandrin Apostolou**
PUBLISHER: **Daniel Secărea**
EDITORIAL DIRECTOR: **Susana Pletea**
FINANCIAL DIRECTOR: **Ioana Caloian**
GROUP MANAGER ADVERTISING: **Florentina Păuna-Lauda**
ADVERTISING SALES MANAGER: **Maria Burnea**
MARKETING & COMMUNICATIONS DIRECTOR: **Alina Gavrilă**
CHIEF DIGITAL OFFICER: **Daniel Secăreanu**
HOYEDIRECTOR: **Ovidiu Nută** **TYPOGRAPHY: Tipărit la Radin Print**, prin reprezentantul exclusiv pentru România 4 Colours **www.4colours.ro** **Colours**
DISTRIBUȚIE: **Burda România distrib@burda.ro**
ISSN: **1583-6509**

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES

USA: **HEARST ADVERTISING WORLDWIDE US Jeannette Chang** **chchang@hearst.com** **ITALIA, BURDA INTERNATIONAL Mariolina Sicilari** **mariolina.sicilari@burda-vsg.it** **GERMANIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Michael Neuwirth** **michael.neuwirth@burda.com** **VANESSA VON MINCKELT** **vanessa.vonminckelt@burda.com** **ADRIANA EVELINA, BURDA COMMUNITY NETWORK: Doran Vukotic** **goran.vukotic@burda.com** **FRANȚA, LUXEMBURG, BURDA COMMUNITY NETWORK: Marion Badolle-Felick** **marion.badolle-felick@burda.com** **UK/IRELAND, BURDA COMMUNITY NETWORK: Jeannine Soeldner** **jeannine.soeldner@burda.com** **CANADA/MEXICO, BURDA COMMUNITY NETWORK: Salvatore Zammuto** **salvatore.zammuto@burda.com**

HEARST INTERNATIONAL

PRESIDENT/CEO: **Duncan Edwards**
SENIOR VICE PRESIDENT/COO AND GENERAL MANAGER: **Simon Horne** SENIOR VICE PRESIDENT/DIRECTOR OF LICENSING AND BUSINESS DEVELOPMENT: **Gautam Ranji** SENIOR VICE PRESIDENT/INTERNATIONAL PUBLISHING DIRECTOR: **Jeannette Chang** SENIOR VICE PRESIDENT/EDITORIAL DIRECTOR: **Kim St. Clair** BODDEN EXECUTIVE DIRECTOR/EDITORIAL: **Astrid O. Bertoni** CREATIVE DIRECTOR: **Peter Yates** FASHION/ENTERTAINMENT DIRECTOR: **Kristen Ingersoll** INTERNATIONAL EDITIONS EDITORS: **Jacquelyn Galgey** and **Shahrazad Golchin** EDITOR-IN-CHIEF, COSMOPOLITAN (1965-1997): **Helen Gurley Brown**

Editor, Argentina: **María José Grillo** Editor, Australia: **Claire Askew** Editor, Brazil: **Cristina Naumovs** Editor, Britain: **Farrah Storr** Bulgaria Editor, Chile: **Ignacia Uribe** Editor, China: **Yvonne Liu** Editor, Croatia: **Aleksandra Orlic** Editor, Czech Republic: **Sabrina Karasova** Editor, Finland: **Stina Mantyniemi** Editor, France: **Marie La Fonta** Editor, Germany: **Anja Delastik** Greece Editor, Hong Kong: **Ruqyah Law Kam Ying** Editor, Hungary: **Johanna Sabján** Editor, India: **Nandini Bhalla** Editor, Indonesia: **Filipsa Thungawan** Editor, Italy: **Francesca Delogu** Editor, Kazakhstan: **Aziza Yesmagambetova** Editor, Korea: **Hyun Joo Kim** Latin America & Latvia Editor, Lithuania: **Violeta Kalikauskienė** Malaysia Editor, Middle East: **Brooke Dallow** Mongolia Editor, Netherlands: **Anne Marjole de Vries** Lentsch Editor, Philippines: **Myrta Sison** Editor, Poland: **Hanna Wolska** Editor, Portugal: **Sandra Mauricio** Editor, Russia: **Polina Sokhranova** Editor, Serbia: **Nasja Veljkovic** Editor, Slovenia: **Manca Campa Pavlin** South Africa Editor, Spain: **Ana Urefia** Editor, Sri Lanka: **Trevina Abeyesundere** Editor, Turkey: **Ozlem Kotan** Editor, Ukraine: **Oleksandra Burynska** Editor, USA: **Michele Promaulayko**

© Copyright THE HEARST CORPORATION

Toate drepturile asupra revistei COSMOPOLITAN aparțin Burda România. Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor din orice ediție a revistei COSMOPOLITAN, în orice formă sau prin orice mijloc, este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Burda România. Pentru informații sau pentru a solicita permisiunea de reproducere, contactați-ne la: **COSMOPOLITAN** sau prin e-mail: **cosmopolitan@burda.ro**. Fotografiile modelelor care apar în COSMOPOLITAN au fost efectuate de: **COSMOPOLITAN** sau la studiourile de modă care au colaborat cu revista.



Revista COSMOPOLITAN este publicată de BURDA ROMANIA în perioada septembrie - martie 2015.
Publicația este distribuită în mod gratuit de compania de distribuție BURDA ROMANIA în perioada noiembrie 2013 - noiembrie 2015.

ANGEL MUSE



The new fragrance you will #HateToLove

MUGLER

DISCOVER MORE AT MUGLER.COM

73

NOIEMBRIE 2016

Titluri pe copertă

40 Botine zi și noapte.
Ieși cu ele la o cafea și apoi la un cocktail!

64 Cosițe de sirenă + alte coafuri scilpitore în trend.

68 Fatale! 10 secrete de beauty din arsenalul inginerilor.

84 Cel 30 de ani de-acasă.
Pro și contra locuitului cu părinții la maturitate.

90 Schimb de skills.
Noul mod de a învăța fără manual.

96 Amor în probe.
Află dacă-i încălzești banca de rezerve.

108 Zooye Deschanel,
despre Timberlake și lucrul care o sperie cel mai tare.



FOTOGRAFII: TESH

STYLING: JAMES WORTHINGTON DEMOLET
Tăuții: Rochie, Rebecca Taylor, Bătară, Bulgari, Inele (mâna dreaptă), Marc Aary, (mâna stângă) din garderoba vedetei. Coafură: Mark Townsend pentru Dove Hair Care, Machiag: Christopher Andolf folosind YSL, Tăuții: Eclat, Manicură: Tom Bacchi pentru L'Oréal



52

46

122



BUZZ

- 23 Isteria Drake.**
24 20 de motive să-ți placă luna asta.
32 Vrei să fii o #GirlBoss?
36 COSMO guy: Jesse Rutherford.

STYLE

- 39 Accesorii hot** pentru o toamnă în trend.
42 Jos pălăria!
46 Home sweet home. Ținute „la gura sobei”.
48 4 moduri de a purta jocul.
50 Lecția de istorie: costumul pentru femei.

BEAUTY

- 61 FALLing into you.**
Bunătați de toamnă.
74 Beauty girl crush: Kate Upton.
76 Stop situațiilor jenante.
80 Sexy queen toată luna noiembrie.

#SELFIE

- 83 Și tu poți** fi productivă.
88 CV-ul a murit?
92 Nolle reguli ale învingătoare.

LOVE BITES

- 95 Super sex facts.**
98 Cele 5 verbe care îți vor schimba relația.
100 Instacupluri. În spatele filtrelor.
104 Iubirea la distanță nu e imposibilă.
106 Manthorology.

FEATURES

- 114 Tomboy** Revisited.
124 Nouvelle Eve.

FREESTYLER

- 135 Secretele băii** cu spumă.
138 Lecturi obraznice.
140 Watch it! Superfemei vechi și noi.
144 Quiz: Ți faci prea multe griji legate de stil?
146 Cui îi e frică de pilulă?

RUBRICI PERMANENTE

- 16 Editor's note.**
20 Dragă COSMO... Scrie-ne!
148 Horoscopul lunii.
145 Adrese. Harta ta de shopping.



64

42



41



NOU

Multi-Active Day & Night creams

Pentru a obține și a menține
o piele netedă și luminoasă.

La 30 de ani. Ești mereu activă!

(De ce nu ar fi și pielea ta?)

Gama Multi-Active luptă împotriva semnelor vârstei și este bogată în extract de dispacus capsulat, ce conține proprietăți antioxidante și revitalizează pielea. Gama Multi-Active este special concepută pentru rezultate spectaculoase bazându-se pe cunoștințele științei și ale naturii. Reduce apariția semnelor vârstei și a stresului, în timp ce revitalizează tenul. Deoarece produsele care îngrijesc pielea ta, ar trebui să fie geniale și active la fel ca tine.

Este dovedit. Cu Clarins, viața este mai frumoasă.

Extractul de Dispacus
cu proprietăți antioxidante
și revitalizante.



Tu mai presus de orice.

CLARINS



Dileme de noiembrie

Poate și fiindcă ne apropiem de vârsta majoratului (luna trecută COSMO a sărbătorit 17 ani în România, cu o petrecere grandioasă despre care poți afla mai multe din paginile următoare), chestiunea care ne-a preocupat cel mai mult în noiembrie a fost procentul mare de tineri români, mulți dintre ei treguți de 30 de ani, care preferă să locuiască în continuare cu părinți. Ne-am mirat fiindcă atât eu, cât și colegii mei, Alina Aliman (Acasă e la mama acasă, p. 84) și Vlad Tăușance (Dă-1

mai încolț, p. 104), care au atins subiectul în articolele lor antemercionate, facem parte dintr-o generație de tineri care de-abia așteptau să plece de-acasă, să ia viața în piept și lumea cu asalt. Eu, una, îmi amintesc că după ce împlinisei 18 ani era de neimaginat – ba chiar considerat un semn de slăbiciune – să mai vrei să locuiești în continuare în confortul casei părintești. Trebuia să plici la facultate, cel mai probabil în colțul opus al țării, să ții stea să devii un adult independent și pe picioarele tale din punct de vedere emoțional, profesional și financiar cât mai curând posibil. Oare nu se mai doresc lucrurile astea? Au devenit desuete? Au tinerii zilelor noastre alte valori, alte priorități sau sunt pur și simplu mai lenesi? Dar să nu anticipăm. Te las să descoperi singură în cele ce urmează. Ah, da, și când te-ai lămurit, te invit să citești despre *benching*, un subiect care ne apasă și ne intrigă indiferent de vârstă... Iar *benching*, un

termen care acum se bucură de ultrapopularitate în lumea *dating*-ului, înseamnă fix ceea ce te-ai putea aștepta – situația neplăcută în care cineva nu se poate hotărî dacă te vrea sau nu, așa că te ține atârnat pe o metaforică bancă de rezerve. Sună dezolant precum aceste zile ploioase și friguroase de noiembrie, știu. Ce-i de făcut? Vezi sugestiile noastre la pagina 96, în articolul colozic mele, Roxana Dobriță, *Noul trend care-ți pune în pericol iubirea. Keep the faith!*

Scrive-mi pe: diana.colcer@burda.ro
Urmărește-mă pe Instagram: [@dianacolcer](https://www.instagram.com/dianacolcer)

Diana



Cea mai cool jachetă de toamnă? Caut-o la pagina 39!



Toamna aceasta îmbracă-te în stilul COSMO sau #CaOB Barbie



More Della? De aniversarea noastră, designerul Andrei Teican (Andymy Designs) a creat o păpușă COSMO inspirată pe coperta ediției noastre de octombrie!



Noiembrie somnoroasă. Caută, la pagina 46, cele mai draguțe și sexy outfituri de stat prin casă!

Pentru doza ta zilnică de COSMO...

Întrează pe: www.cosmopolitan.ro Dă-ne like pe Instagram: [@cosmopolitanromania](https://www.instagram.com/cosmopolitanromania), Facebook: [www.cosmopolitan.ro](https://www.facebook.com/cosmopolitan.ro) și Snapchat: [cosmopolitanro](https://www.snapchat.com/add/cosmopolitanro)



© 2016 Calvin Klein Fragrances, Inc. All rights reserved.

deep euphoria
Calvin Klein
a new fragrance for her



Margot Robbie
calvinklein.com/fragrances

Zoey Claire Deschanel

MODUL IDEAL DE A-MI ÎNCEPE ZIUA:

Bebeluş
zâmbind fericit,
sof
zâmbind
fericit,
cafea



MIROsul PREFERAT:

Unt topit



MĂ DISTRAGE UŞOR:

Muzica bună,
muzica proastă

PERSONAJUL DIN NEW GIRL CU CARE AŞ VREA SĂ FIU COLEGA DE CAMERĂ:

- a) Nick
- b) Schmidt
- ☒ c) Winston
- d) Cece



PENTRU CĂ:

E dragut,
respectuos şi
are o pisică
simpatică

DESENELE MELE ARATĂ AŞA:



MELODIA CARE MĂ FACE MEREU SĂ ZĂMBESC:

Wouldn't it be nice,
a celor de la The
Beach Boys

CEA MAI PREȚIOASĂ JUCĂRIE A MEA DIN COPILĂRIE:

Păturica

CEL MAI HAIOS OM PE CARE-L CUNOSC:

Soful meu,
Jacob



Zoey Deschanel

Top şi fustă,
Michael Kors
Collection.
Brăţară,
Bulgari.
Înel (mână
dreaptă),
Alison Lou.
Înel (mână
stângă), din
garderoba
personală a
lui Zoey

POȚI SĂ FACI O ROCHIE DINTR-O MAȘINĂ?

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, o să-mi spui că mașinile sunt pentru condus, nicidecum pentru purtat. Daniela și Annette Felder, gemenele germane din spatele brandului Felder and Felder, stabilite în Londra, nu sunt însă ca majoritatea oamenilor.

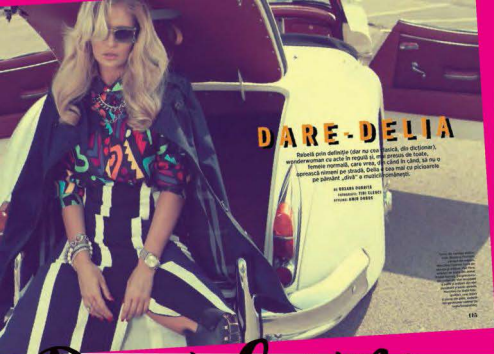
De aceea, pentru cea de-a 10-a colecție a lor, cea aniversară, prezentată în cadrul Săptămânii Modei de la Londra, au creat piese vestimentare realizate exclusiv din materiale sustenabile și reciclate. Piesa de rezistență? „The Carbon Dres”, inspirată de BMW și creată prin utilizarea fibrei de carbon folosită la realizarea automobilelor BMW electrice și hibrid.

Cu detalii franjurate, de culoare gri metalizat, rochia a necesitat mai bine de 100 de ore de muncă și 97% din ea este fibră de carbon. Strălucirea futuristă a țesăturii, care e în același timp ușoară, dar și rezistentă, oferă o experiență vizuală și tactilă unică în lumea modei. Fibră de carbon nu este încă disponibilă în cantități mari pentru industria vestimentară, tocmai de aceea fetele au creat rochia la aceeași fabrică unde se produce fibră de carbon pentru BMW. Acesta este al doilea an când Felder and Felder au colaborat cu compania de automobile germană pentru a crea colecții sustenabile, verzi.

Daniela și Annette și-au explicat alegerea astfel: „Țesătura de carbon e fascinantă și diferită de orice altceva am folosit până acum – suntem onorate că am avut acces la ea înaintea tuturor. Din punctul de vedere al designului, fibra ne-a permis să ne jucăm într-o grămadă de feluri, permițându-ne să forțăm un pic limitele modelului sustenabil. Carbonul are o structură uimitoare și arată foarte bine sub formă de franjuri. Abia așteptăm ca toată lumea să vadă ce a ieșit.”

Cât despre restul colecției, realizată din materiale reciclate sau piese de îmbrăcăminte refolosite din munca lor din ultimul deceniu, Daniela și Annette o consideră o încercare de a traduce în mod propriu lor stil de viață, echilibrat și atent la nevoile mediului, menționând că documentarul *The True Cost* a fost unul din motivele pentru care au hotărât să creeze prima colecție de modă 100% sustenabilă și să inspire tânăra generație să-și îndrepte atenția către modalități responsabile de a crea haine.





DARE-DELIA

Delia e o femeie care nu are nimic, din punct de vedere al modului în care se îmbracă, dar care are totul în ceea ce privește viața. Este o femeie normală, care vrea să fie cunoscută și să se bucure de viață. Delia e cea mai cu piciorale pe pământ „fără” a mulțumiri.

DE DELIA DUMITRU
JURNALIST, FOTOGRAF
STYLING: ANDA CHIRIAC

Dragă Cosmo

Spune drept

Printre articolele mele preferate din luna octombrie s-a numărat și *Cum să ceri ce vrei*. În sfârșit am aflat cum pot să cer ceea ce vreau, fără să par cicalitoare și fără să-i ofer prea multe șanse de refuz partenerului. Nu m-aș fi gândit niciodată că poate fi atât de simplu să spui ce îți dorești și să și obții lucrul respectiv, dacă știi să pui întrebările corecte. Un articol de ale cărui sfaturi îmi voi aminti de câte ori mă voi afla într-un impas. – GEORGIANA

Delia, atunci și acum

Delia arată fabulos pe coperta aniversară COSMO, nu cred că puteai să găsești o imagine mai potrivită pentru a celebra această lună atât de specială. Mi-a plăcut întreg interviul cu ea, e o persoană cu picioarele pe pământ care nu s-a răcit în mrejele succesului, cu toate că l-a cunoscut de la o vârstă fragedă.

Îmi place Delia atât ca artist, cât și ca om, ca femeie. E o persoană care te inspiră și te

face să crezi că poți reuși orice. Îți mulțumesc pentru toate momentele frumoase pe care mi le oferi luna de lună și îți doresc să rămâi la fel de proaspătă și spontană în următorii 17 ani! – SILVIA

Fetele fericiri

Articolul *Fecire sau extaz* a fost unul dintre cele mai frumoase și utile pe care le-am citit în ultimul timp, și asta pentru că m-a făcut să meditez la propria-mi viață și fericire. Am închis ochii și am încercat să-mi amintesc acele momente care într-adevăr m-au făcut fericită și, spre surprinderea mea, nu au fost clipele de extaz nebun, ci a fost vorba despre amintiri legate de vacanțe, despre gătitul împreună cu mama, plimbările cu tata și zămbetul iubitului. COSMO mi-a demonstrat că, într-adevăr, fericirea se găsește în lucrurile mărunte. – Eugenia

Superwoman

Citind articolul *7 superputeri de care trebuie să profiți acum*, m-am încălcat de o încredere nebună în propriile forțe. Sunt

bucuroasă că fac parte din generația milenialilor, și sunt hotărâtă să profit la maximum de toate calitățile și atuurile acestei super-generații. Îți mulțumesc că mi-ai reamintit cât de puternică sunt și că pot să fac orice atunci când îmi propun acest lucru. În încheiere, permite-mi să-ți urez «La Mulți Ani!» și la cât mai multe articole, la fel de grozave ca acesta! – MĂDĂLINA

La Mulți Ani, COSMO!

M-am amuzat copios citind articolul *Cosmo 200*, și, totodată, am realizat cât de frumos și armonios am evoluat împreună, chiar dacă fiecare dintre noi a avut perioada sa de „nebulie”. A fost plăcut să mă reîntorc în timp și m-a cuprins nostalgia citind trucuri de acum mulți ani, trucuri pe care le-am și pus în aplicare, de altfel. Îți mulțumesc pentru toate momentele frumoase pe care mi le-ai oferit și continui să mi le oferi, și abia aștept să văd cu ce ne vei surprinde în următorii 17 ani. La Mulți Ani, COSMO girls! – IONELA

PREMIU luna NOIEMBRIE

Spune-ne părerea ta despre ediția noastră de noiembrie și te premiem cu un set-ritual de îngrijire pentru față Douglas Aqua Focus, format din serum intensiv, cremă hidratantă și apă facială, pentru un ten fericit și perfect hidratat!



Spune-ne ce ți-a plăcut (sau nu), ce articol ți-a mers la suflet! Adresa noastră este aceasta: cosmopolitan@burda.ro. Mesajele cele mai interesante vor fi răspătite!

Atenție! Impresiile tale despre COSMO noiembrie ar putea fi publicate în ediția de decembrie dacă ajung la noi până la data de 14 noiembrie. Verifică și, dacă ești câștigătoare, revendică-ți premiul pe adresa de email a redacției: cosmopolitan@burda.ro, în termen de 30 de zile de la apariția revistei.

Regulamentul de concurs este disponibil pe www.burda.ro.



ANGEL
MUSE

The new fragrance you will #HateToLove

MUGLER

* Oferta valabilă în luna noiembrie, la limita stocului disponibil.

Douglas vă invită să testați parfumul Thierry Mugler Angel Muse și să vă bucurați de oferta exclusivă: Loțiune de corp Angel 100 ml la achiziția unui parfum Thierry Mugler de cel puțin 50 ml din parfumerie Douglas și din magazinul online www.douglas.ro.



Douglas

YOUR PARTNER IN BEAUTY

GREEG & ONUĆ



Dimineața la



O SĂ-ȚI PLACĂ

Detalii pe
profm.ro





VEDETE, OPINII,
TENDINȚE

The BUZZ

MR. NOIEMBRIE

DRAKE

Da, și-a mărturisit pe scenă iubirea eternă pentru Rihanna, dar ea încă nu i-a spus un „da” hotărât, așa că încă mai ai o șansă. Zămbet contagios, talent cu toptanul și mișcări de dans atât de originale, că până și Obama le-a încercat. Ce ți-ai putea dori mai mult!?

NOIEMBRIE

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**9. ELEGANTĂ VIN-
TAGE.** Noua colecție
de lacuri de unghii
Breakfast at Tiffany's
by O.P.I. readuce în
scenă delicatețea
stilistă a acelor vre-
muri și te îndeamnă
să-ți revizuești un
pic modelele în mate-
rie de frumusețe.
39.99 lei

8. LANSAREA LUNII. Noul telefon Honor 8 este în sfârșit disponibil și în România! Cene place la el? Pe lângă designul über-cool, trebuie să menționăm sistemul dual-camara, fiecare dintre cele două camere având 12 MP fiecare. Ți dai seama ce selfie-uri îți poți face cu el? Preț recomandat: 1.899 lei

VETEMENTS a lansat, în cadrul Săptămânii de Modă de la Paris, *Summer Camp*, cartea lor cu numărul doi. Având în vedere că primul volum, scos pe piață acum aproape un an, s-a vândut într-o zi, devenind astfel cel mai dorit album de modă din lume, și asta se va da repede, așa că grăbiște-te. stylebop.com, 223 lei

2. ÎNTOARCE
CAPETE alegând să
porți o geantă plină
din piele întoarsă
în nuanță navy, cu
lanț auriu masiv.
Zara. 199.90 lei

3. RĂSPĂT DEMN DE O ZEITĂ grație noului ulei DiorJ'adore Huile Divine, pe care fie îl poți aplica direct pe piele, fie îl adaugi în apa pentru baie, pentru un efect și mai decadent. 340 lei

7. PESTO BY CHEF DOMINIQUE CAPEL. Design & After, recent lansat, e noua noastră obsesie în materie de shopping online. Delicatesele Nicholas Vahé, precum acest pesto din busuioac și parmezan, 38 lei, ne-au făcut instant cu ochiul.

6. LA DELICII ÎNAINTE. Pe 4 noiembrie, americanii sărbătoresc Ziua Națională a Bomboanelor (nu-i cool cum sărbătorești în flecare zi câte ceva?). Doar pentru că-i vorba despre bomboane, zic să ne alinăm și noi la trend. Nu că ai fi avut nevroze de un motiv să... Skittles.

4. STREET STYLE STAR. Sigur, am urmărit cu atenție noile colecții și nu ne-a scăpat nimic din ce s-a întâmplat pe podiurile de modă, dar la fel de minuiții am analizat și moda străzii. Preferata noastră? Dileta Bonaluti, o stilistă super-șic care face unele dintre cele mai surprinzătoare combinații de culori și texturi. Zece cu felicitări!

COCKTAILUL LUNII. Nu poți să ajungi la *Shaken, Stirred, Styled: The Art of the Cocktail*, cea mai nouă expoziție a Muzeului de Artă din Dallas? Bea un cocktail Sidecar (din coniac, Cointreau și suc de lămâie) și va fi ca și cum ai fi fost acolo. Mă rog, oarecum.

10



GĂSEȘTE-ȚI ROSUL.
Cel de la Lancôme
și-au revizuit linia
L'Absolu Rouge,
care acum are
44 de nuanțe, de
la trandafiri la
merlot. 128 lei



15. LUMEA E PODIUMUL ȚĂU cu
noul colecție Kenzo pentru H&M, așa
că pregătește-te pentru o iarnă plină
de strălucire. Rochie, 516 lei

19. YOU'RE SO FLUFFY I COULD DIE! Când am
văzut că la ampieare
trendul papucilor
blănoși, primul meu
instinct a fost: what the
fluff!?! Dar încep să-mi
placă din ce în ce mai
mult, iar varianta propu-
să de Stee de la
Smiling Shoes este cât
se poate de... elegantă
și minimalistă. Papuci
Roche, 650 lei



▶ **16. SHAVE IT, BABY!** Știi
care e cel mai bine păstrat
secret anti-aging al vede-
telor de la Hollywood?
Se rad pe față. Da, ai citit
bine. Tehnica se numește
dermaplaning și e
comună de ani întregi în
Japonia. De ce e
benefică? Pentru că îți
exfoliază perfect pielea și
te scapă instant de
celulele moarte.

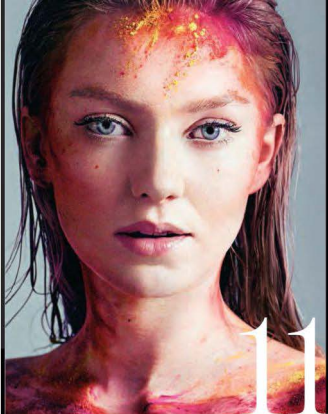
▶ **17. FĂ O PRIMĂ IMPRESIE
BUNĂ.** Știi care e primul
lucru pe care-l observă
invitații atunci când intră
la tine în casă? Mirosul! Un
nou studiu făcut pe agenți
imobiliari spune că va-

nillia sau aromele proas-
pete cresc cu 30% șansele
unei case de a fi vândute.
Înainte să sosească
lumea, aprinde o
lumină în holul de la
intrare sau scoate din
cuptor prăjituri cu aromă
intensă de vanilie.

▶ **18. CARE SUNT CELE MAI
BINE PLĂTITE JOBURI
PENTRU FEMEI?** Con-
form Business Insider,
medicina generală, pedi-
atria, marketingul,
resursele umane, stra-
tegia de brand și auditul
intern sunt domeniile
unde femeile câștigă cel
mai bine.



**20. BOOHOO X JORDYN
WOODS.** Noua colecție pen-
tru femeile cu forme, reali-
zată de Boohoo în colaborare
cu cea mai bună prietenă a lui
Kylie Jenner, pune sex-
appealul voluptății în prim-
plan. Ne place!



ASTRID S.

După duetul cu Shawn Mendes și turneul pe care l-a făcut alături
de Troye Sivan, cea mai hot suedeză a momentului e pregătită
pentru lumina reflectoarelor.

**CÂND S-A AUZIT PENTRU PRIMA DATĂ
LA RADIO.** „Eram în taxi și mi-am zis,
vai, eu sunt. Dați-mi tare, dați-mi tare.
Șoferul nu voia să o facă, așa că
m-am aplecat peste scaune și am
învărtit butonul de volum. Probabil a
crezut că sunt penibilă, dar mi s-a
părut atât de cool.”

TALENT ASCUNS. „La comandă, pot să
trimit senzații specifice adrenalină în
tot corpul. Se vede când o fac - pupilele
mi se dilată. E un mod bun de a agăta,
pentru că oamenii se uită în ochii mei
pentru o perioadă mai lungă de timp.”

RECRUTATĂ. „Multe fete merg în
armată în Norvegia. Și eu îmi doream
să fac asta. Ba chiar m-am înscris.
Încă mai primesc scrisori de la ei -
trebuie să-i sun în fiecare lună să le
spun că nu mai vin.”

DESPRE IUBIREA FANILOR. „E foarte
distractiv să intri pe Twitter și să auzi
poveștile oamenilor. O fană mi-a zis că
s-a sărutat pentru prima dată cu
partenerul pe melodia mea și acum
asta e melodia lor. E tare că și eu am
astfel de melodii, de care se leagă
multe amintiri.”



EMPIRE OF THE SUN.
Până la următorul
sezon de festivaluri,
când vei putea să-ți vezi
live, ascultă-le noul
album, *Two Vines*.



JOJO.
Cântăreata din spatele
hitului *Leave (Get Out)*,
se întoarce, 10 ani mai
târziu, cu un nou
album, *Mad Love*.



LOVE LO.
Și al doilea album al
său, *Lady Wood*, aduce
subiecte controversate,
mai ales relația dintre
corp, minte și spirit.

#COSMO 17 YEARS



STELA ȘI VICTOR TIGHINEAN
(ECCO ROMANIA)



ANDREI DIDEA (ZACTIVEPR), ANNA TOMA, CRISTINA BOMBEANU (COTY ROMANIA),
ANDREEA MORITZ (ZACTIVE PR) ȘI SILVIU CRISTEA (COTY ROMANIA)



ECELENTA SA DIEGO BIANCHI, AMBASADORUL ITALIEI ÎN ROMANIA ȘI SOTIA SA,
GIOVANNA GRESSE LANCINI, ANTONIO CAMPISI, DELEGAT CONINDUSTRIA ROMANIA,
LUCEANĂ BOGARU, PERSONAL SHOPPER ȘI STILIST, ANA PANATESCU, COORDONATOR
ISACCO STILMODA, MARIA BURNEA, CALDERO CAMPISI, PRESEDINTE CONFEDERAȚIA
ROMANIA, ISACCO RAFFAELE, ADMINISTRATOR ȘI DESIGNER ISACCO STILMODA



Pe 17 octombrie, la Fratelli Studio, în București, am sărbătorit alături de prieteni cea de-a 17-a aniversare a revistei COSMOPOLITAN în România.

Am avut apte de o petrecere urbană chic, în care vedetele și partenerii noștri au fost întâmpinați cu cocktailuri Cosmopolitan și au savurat un super-concert susținut de rebele Delia și o prezentare de modă plină de culoare!

Multumim partenerilor noștri: Ecco România, Rimmel London, Sally Hansen, Isacco Stilmoda, Tîrîac Auto, Pepsi, Skyy Vodka, Mur Management România, echipei de hair styling - Irina Curtu și Kinga Kore/ Salon Tribute by GS - și echipei de make-up Cristian Buca, formată din: Ana Capatana, Mihaela Cherciu, Cristina Birdahan, Roxana Luca, Luminița Androne.



DANA TACHE



RALUCA ȘTEFĂNESCU ȘI AURA MOGOS
(COSROM ROMANIA)



LAURA PAUN DRAGUT (AFI COPOTENCI)
MARIA BURNEA (BURDA ROMANIA)



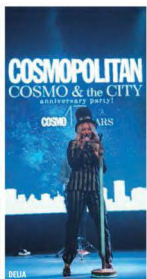
ALEXANDRA
UNGUREANU



MARIANA
SEBE
(MERIDIAN PR)



ROXANA MONORA
(YOUNG ADVERTISING)



DELIA



EVELINA MIȘU (Dior ROMANIA) ȘI ADRIANA
HALOIU (MAKE-UP ARTIST URBAN DECAY)



SIMONA SALĂGEAN, ROXANA POPOVICI, OANA BUTUNDI,
CARMEN BRATU (EDGE ORBICO) ȘI MARIA BURNEA (BURDA ROMANIA)



IOANA
NĂPESCU
(BURDA
ROMANIA)



ALINA EREMIA



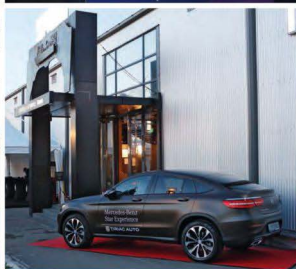
ANA ȘI VIOLETTE BĂSC (MAISON MARTIN MARGIELA)



ALEXANDRA CASPĂREȘ
(MEL MELO)



ALINA MITRICĂ
(MEL MELO)
FLORENTINA PĂUNA
(BURDA ROMANIA)



CRISTINA
BOMBEANU
(COTY ROMANIA)



ADELINA PEȘTUTIU
ȘI ENIKO SZABO



ALEXANDRA CALAFETEANU,
BONIA ȘI BIANCA CIUVAȚ





ALICE PENEAC SI AMIR DOBOS
(FASHION DIRECTOR COSMOPOLITAN)



ALINA ADAM
ALINA EREMIA



ALINA SPRINCEANA (BURDA ROMANIA)
SI IOANA OLARU (MEDIA INVESTMENT)



CATINCA ROMAN SI
LAURENT TOURETTE



OANA TACHE



VICTOR GANCEA SI AMIR DOBOS



CHRISTIAN TUDOSE SI ISABELA WALTER



PATRICIA MIHAIL, ADRIANA STANCIU,
CLAUDIA MILLER (RANEVENTS)



AMI



IRINA MOGHIRA SI HOSTESELE ECCO



DANIEL SECAREZA, SUSANA PIETEA
SI SANDU APOSTOLOIU (BURDA ROMANIA)



DELLA



DOINITA
DANCEA



ELA GRACIUM
ȘI CĂTĂLIN ENACHE



ELENA
GHEORGHE



LILI SANDU
ȘI SILVIU TOLU



JORJIE



LORA



ANCA ȘI EMANUEL IONESCU
(CĂRA ROMÂNIA)



MARTINA DANU
ȘI MIHAELA BALAN



MIHAELA PREDĂ, AMIR BOBOS,
RALUCA ȘI DAN DEMES (FLY PROJECT)



MIRCEA ERDMIA



MIRELA BUCUR ȘI FRANK PAUL (MOLECULE F)



MIRELA DIACONU



ANA MARIA GAIȚĂ (MAX MARAL)
ALINA SPRINCEANĂ (BURDA ROMÂNIA)



MIRELA FRAISER ȘI INGRID ISPAS



RALU-A



OVIDIU MUREȘANU ȘI NOEMI MEILMAN



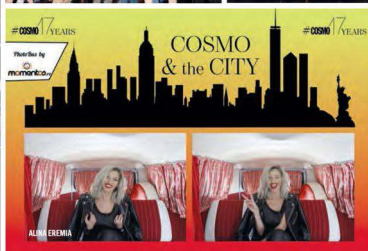
REDACȚIA COSMOPOLITAN (DE LA SÂNGA LA DREAPTA): ANCA STĂRBUȚĂ, CRISTINA ION, TEODORA TÎRĂ,
ANA MARIA PRUNARIU, AMIR DOBOS, DIANA PALCER (REDACȚIE SEF) ȘI ROXANA DOBRIȚĂ



SÂNZIANA NEGRU



SONIA ARGINT IONESCU



ALINA EREMIA



CARMEN NEGOITA



GRUPA MAXIM



MANECHEILE
MUR MODELS



GIULIA ANGHIELESCU



GIULIA NAHMANY



MILOA



IULIA
VÂNTUR



TRAVIATA PADBUARU, ADONIS ENACHE, SORE MIHALACHE, AMIR DOBOS
ȘI DIANA COLCER (REDACTOR ȘEF COSMOPOLITAN)



CUM AM AJUNS...

GIRLBOSS

Nu a fost așa simplu pe cât pare la prima vedere, pentru că până și tipele puternice și puse serios pe treabă pot trece prin momente de nesiguranță. Sophia Amoruso, fondatoarea Nasty Gal și autoarea cărții **#GIRLBOSS**, îți spune cum să ajungi departe.

CV

2006 - Sophia își deschide un magazin pe eBay, Nasty Gal Vintage. Primul obiect pe care îl vinde e o carte furată.

2008 - Se mută de pe eBay pe propriul website.

2012 - Scoate pe piață prima colecție de haine originală. Nasty Gal și obține o investiție de 9 milioane de dolari de la Index Ventures.

2014 - Își deschide primul magazin în L.A.

2015 - Publică **#Girlboss**, care devine New York Times bestseller.

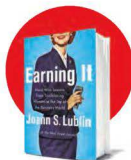
2016 - Devine producător executiv al seriei Netflix **#Girlboss**, bazată pe viața ei (care se va lansa în 2017).

ȘTII CARE-Î SECRETUL CELOR CARE PAR SĂ AIBĂ MEREU ÎNCREDERE ÎN EI? DROGURILE. GLUMESC.

Drogurile sunt oribile, spune „nu” drogurilor. Trebuie să recunosc însă că eu nu am fost întotdeauna tipa încrezătoare pe care o vezi acum în poze. Era o vreme în viața mea când nu puteam să-mi țin în frâu gândurile negative care îmi ricoșau continuu în cap: „Stau cum trebuie? S-au prins că habar n-am de nimic?” În lumea în care mă învârt zilele astea nu o să mă simt niciodată chiar ca acasă – nu o să am niciodată impresia că sunt la fel de deșteaptă ca imperiul pe care îl conduc.

Mă simt ca o ratată de destul de multe ori. Ca și cum fac ce pot până o să-și dea seama cineva că n-ar trebui de fapt să fac nimic. Cred că asta e ceea ce oamenii din universul antreprenorial numesc sindromul impostorului. Dacă ești un narcisist cu acte în regulă n-o să simți niciodată asta. Nici dacă îți setezi standarde foarte joase n-o să ai probleme. Dar pentru noi, restul, cei care avem idealuri, speranțe și aspirații, sindromul impostorului e o chestie normală. Uite cum stă treaba: am atras atenția pentru că am spus o poveste nebu-nască și adevărată despre cum am reușit să devin milionară fără ca măcar să am o facultate absolvită. Dar s-a creat o atât de mare valvă în ceea ce mă privește, că uneori mă sperii al naibii de tare. Sper să prind zua în care poveștile similare cu a mea n-o să mai fie titlu de ziar, ci un lucru normal. Până una-alta, încerc să mă bucur de ceea ce am reușit, să mă iubesc, să-mi păstrez intactă încrederea și să rămân umilă. Te-aș sfătui, dacă te găsești vreodată în poziția mea, să ai grijă să nu crezi prea mult în

Listă de lecturi



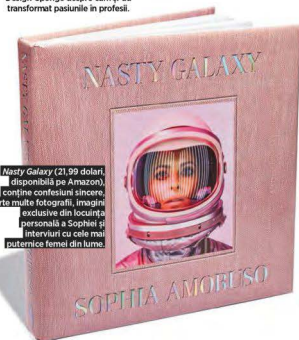
Earning It de Joann S. Lublin

E ca și cum ai participa la cea mai exclusivă conferință de carieră: 52 de actualități și foste femei CEO, precum Carly Fiorina și Mary Barra, împărtășesc lecții de viață și trucuri despre cum să ajungi departe.



In the Company of Women de Grace Bonney

Artiști, ilustratori, autori – mai bine de 100 de femei din industrii creative vorbesc cu fondatoarea Design'Sponge despre cum și-au transformat pasiunile în profesii.



Nasty Galaxy (21,99 dolari, disponibil pe Amazon), conține confesiuni sincere, foarte multe fotografii, imagini exclusive din locuința personală a Sophiei și interviuri cu cele mai puternice femei din lume.

succesul tău. Privește-l ca pe ceva normal.

Cultivă-ți talentele, dar nu le lăsa să se transforme în identitatea ta. Dacă vrei să crești la capitolul încredere în forțele proprii, uită-te bine în oglindă și insultă-te un pic. Ai argumente valide cu care să parezi insulele alea? Foarte bine, atunci continuă. Perfecționează-te, iar atunci când vei fi cu adevărat capabilă, vei ști asta pentru că toată lumea va observa. Oprește-te din când în când și gândește-te la cine ești, ce faci și ce devii. Ne transformăm în suma a ceea ce ne petrecem timpul făcând și alături de cine facem lucrurile respective.

Până la urmă, încrederea e o alegere. E ca un mușchi. Trebuie să alegi să-l folosești dacă vrei să-l menții puternic. Flexează-l în momentele alea când te simți un pic copleșită. Dacă te retragi în tine nu o să ajungi prea departe. Nu lăsa săgețile invizibile cu care te atacă cei din jur să te atingă. Uită-te la ele, conștientizează-le și răspunde cu un eu fericit, încrezător, puternic.

Și creează-ți o plasă de siguranță solidă, cu oameni buni și capabili în jurul tău. Obişnuim să cred că networkingul e penibil – ieși în lume cu unicul scop de a-ți crește networkul. Dar în prezent cred că networkingul e pur și simplu o altă formă de a spune „da”, așa că nu-l mai evit. M-am opus lui foarte multă vreme, pentru că am crezut că pot să-mi rezolv problemele fără ajutorul nimănui sau că nu am nimic de învățat pentru că povestea mea e altfel. Da, am o poveste unică în spate, dar ai ce învăța de la fiecare om pe care-l cunoști. Am cunoscut atâția oameni dornici să mă ajute sau să-mi dea sfaturi sau să-mi facă cunoștință cu cineva care m-ar fi putut ajuta. Oamenii fericiți mă ajută să-mi rezolv problemele.

Acum încerc și eu să fac la fel. Primesc o grămadă de satisfacție din chestia asta pentru că atunci când ajută pe cineva, te ajută și pe tine – ieși o pauză de la problemele tale, de la tine. E o adevărată bucurie să te poți concentra și pe o altă persoană, nu doar pe tine.

Unii dintre oamenii pe care i-am cunoscut vin din familii bogate sau au mers la cele mai bune școli sau n-au fost niciodată antreprenori sau au joburi stabile la companii renumite. Aș putea să-mi spun că nu am nicio treabă cu oamenii ăștia. Și deși e adevărat că sunt diferențe fundamentale între noi, descopăr că am mai multe în comun cu ei decât ar fi crezut vechiul meu eu. Am învățat să fiu mai deschisă, să judec mai puțin, să mă bucur de oamenii ăștia pentru cine sunt ei, și nu pentru ce muzică le place. Mă bucur că mi-am dat seama de chestia asta – n-aș avea niciun prieten acum dacă n-aș fi făcut-o.



FII LA FEL DE COOL PESTE 30 DE ANI

Proiecte noi, decizii luate pe fugă, spectacole de balet, cinematografe underground, pantofi îndrăzneți... Chiar crezi că versiunea matură a ta va renunța subit la toate lucrurile care te fac fericită acum? Iată de ce viitorul tău îndepărtat merită la fel de multă atenție precum prezentul sau viitorul apropiat.

DACĂ EȘTI CA MINE, PROBABIL NU ȘTII EXACT CU CÂT CONTRIBUI, de când ai început să contribui și cum poți face pentru a contribui mai mult la viitoarea ta pensie. Pe bune, cine se gândește la bătrânețe când tinerețea e plină ochi de provocări și visuri care își așteaptă rândul?

Dar ce te face să crezi că peste 30 de ani vei visa mai puțin? Imaginează-ți cum va fi viața ta la bătrânețe. Știi că eviți să faci asta, pentru că majoritatea bătrânelor pe care îi cunoști au o pensie derizorie, care abia le permite să-și plătească facturile și medicamentele lunare. Multora dintre ei le strălucesc ochii de bucurie atunci când pot cumpăra măcar câteva bomboane pentru nepoți pe care îi adoră, dar pe care nu-și permit să-i răsfete așa cum și-ar dori. Cu toții dau vina pe sistemul de pensii de stat defectuos care, după o viață întreagă de muncă asiduă, nu le poate asigura nici măcar un trai decent.

Imaginează-ți că îți vei dori să călătorești, să mergi la teatru, la Operă, să-ți educi nepoții din punct de vedere cultural, ba chiar să-ți cumperi un laptop nou – pentru că ai crescut în era digitală și nu vei înceta niciodată

să faci parte din ea. Oare viitoarea ta pensie va putea acoperi toate aceste cheltuieli? Pentru că oricât de tânăr ai fi acum, probabil ești de acord cu următoarele aspecte:

- #1 Îți vei dori siguranță și confort, chiar și peste 30 de ani.
- #2 Vei vrea să fii la fel de independentă ca acum.
- #3 Vei dori să poți ajuta pe cineva care are nevoie de tine.
- #4 Nu vei vrea să te bazezi pe alții pentru a-ți plăti facturile.

IA-ȚI VIITORUL ÎN PROPRILE MÂINI

Să te plângi constant și să-i auzi pe alții plângându-se nu va schimba mare lucru. Suntem nemulțumiți de politicieni, de

legile de pensionare și de lipsa de perspectivă, dar ce putem face noi, personal, pentru a avea un viitor mai bun? În primul rând, ne putem informa pentru a găsi soluții avantajoase pentru noi. Pe www.pensiopedia.ro găsești toate informațiile de care ai nevoie. Evaluează opțiunile disponibile pentru o pensie privată și începe să pui deoparte cât mai curând posibil – cu cât începi mai devreme, cu atât mai sigură pe tine te vei simți pe termen lung. Înainte de a alege un program privat de pensii, gândește-te care sunt beneficiile pe care ți le dorești la vârsta pensionării și care este suma minimă lunară pe care o poți pune deoparte în acest moment. Chiar și o sumă modestă pe care o economisești acum va contribui la îndeplinirea unui vis atunci când nu vei mai avea un salariu pe care să te bazezi.

Experiențele de-o viață nu se adună peste noapte.

Nici pensia de care
vei avea nevoie.

pensiopedia.ro



NN

You matter

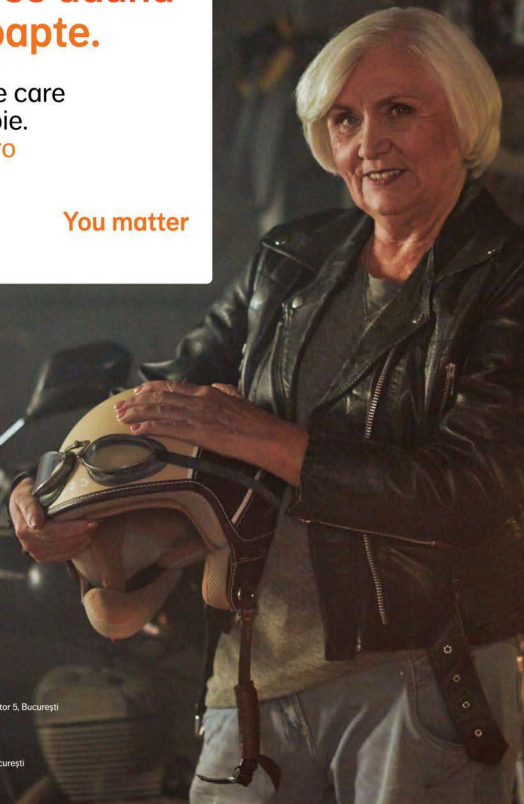
www.nn.ro
pensii@nn.ro

NN Pensii SAFRAP SA

Fondul de Pensii Administrat Privat NN
Str. Costache Negri nr. 1-5, etaj 2-3, sector 5, București

NN Asigurări de Viață SA

Fondul de Pensii Facultative NN OPTIM
Fondul de Pensii Facultative NN ACTIV
Str. Costache Negri nr. 1-5, sector 5, București



De cine-ți place? Scrie-ne pe cosmopolitan@burda.ro și poți citi despre el pe pagina această!

COSMO GUY

JESSE RUTHERFORD

Solist al trupei The Neighbourhood (cu o carieră solo în paralel, sub aliasul The FADER), Jesse Rutherford este Peter Pan-ul sensibil al muzicii pop. Nu-l vezi aproape niciodată îmbrăcat în altceva decât negru sau alb, iar pieptul său complet tatuat este adesea etalat pe scenă, spre deliciul fanelor. L-am „dezbrăcat”, pentru tine, și de secrete.

FAIMA E TERIFIANTĂ

„Aptitudinile mele de socializare au scăzut vertiginos de când suntem atât de mult în lumina reflectoarelor. Credeam că o să fie invers. Mă sperie faptul că trebuie să vorbesc cu mult mai mulți oameni acum decât o făceam înainte. Nu mă simt întotdeauna încrezător.”

IUBIRE MATURIZATĂ

„Aproape toate vechile mele piese erau despre tipe de care am fost îndrăgostit în liceu. Azi simt altfel lucrurile legate de relații și interacțiuni între oameni. Și cel mai recent album al nostru conține piese de dragoste, dar nu mai sunt așa de juvenile.”

JUNK MUSIC

„Îmi place muzica așa cum îmi place junk food-ul. Nu mă pot abține, vreau ca muzica să fie ca bomboanele sau dulciurile. Nesănătoasă, poate, dar atât de satisfăcătoare!”

INTERNETUL E SOLUȚIA

„Mă interesează mai mult să fiu relevant pe internet decât pe radio. Cred că sunt mai mulți oameni de vârsta mea care ascultă muzică pe internet decât pe posturile de radio locale.”

STAYING UP

„Asta e o piesă bazată pe familia mea și când mama a auzit-o s-a emoționat foarte tare. Toată lumea trece prin greutăți și familia mea nu a fost o excepție, iar piesa respectivă e despre asta. Uneori nu-mi dau seama ce scriu, pentru că pur și simplu scriu ce simt. Nu mă opresc să mă gândesc prea mult la ce înseamnă, cum o să fie primit etc. Scurp muzica din mine și nu mă pot abține să nu fiu complet sincer.”

Tehnologie

Vreau să aleg cea mai bună rețea

**Testezi
3 luni
cel mai
rapid net**

cu Orange Me 13, la portare

+

bonus 20 GB

detalii pe orange.ro



orange™

It's all about
what matters to you

4G
rețeaua #1

Ofertă valabilă până la 21 noiembrie 2016, cu posibilitate de prelungire, la activarea unui abonament Orange Me 13, prin portarea abonamentului din altă rețea. Bonusul este valabil 3 luni de la activare.

Marea noapte a muzicii românești

Ediția 2016 a premiilor industriei muzicale românești, **Media Music Awards**, a avut loc în 15 septembrie, în Piața Mare din Sibiu, în fața unui public impresionant, 40 000 oameni.

Carla's Dreams sunt marii câștigători ai Media Music Awards 2016, singura gală de premii muzicale din România. Pe scena de la Sibiu, trupa a primit un număr record de premii: nu mai puțin de 7 trofee, din cele 18! Pe scena Media Music Awards 2016 au cântat peste 30 de artiști de top din România: Andra, Smiley, Delia, Holograf, Carla's Dream, Connect-r, Alina Eremia, Lora, Feli, Faydee, Voltaj, Puya, Guess Who, Grasu XXL, Dorian Popa, Lidia Buble, Amira, What's Up, Vescan, Florin Ristei, Jo, Randi, Mihail, Sore, Corina, Deep Central, Dj Sava, Maxim, Adrian Sina, Amna, Robert Toma.

Trofee Media Music Awards s-au acordat în mod transparent pe baza numărului de difuzări media din perioada 1 septembrie 2015 - 1 septembrie 2016.

Statisticile sunt efectuate de Media Forest, compania care identifică și monitorizează în timp real aparițiile radio și TV.



CÂȘTIGĂTORII MEDIA MUSIC AWARDS 2016

- Best Male - Smiley
- Best Female - Andra
- Best New Artist - Mihail
- Best Song - Carla's Dreams - Te rog
- Best Group - Carla's Dreams
- Best Fan - Florin Scrob, fan Andra
- Best Featuring - Delia & Deep Central - Gura ta
- Best Video - Carla's Dreams - Te rog
- Fastest Nr 1 - Andra Feat Cabron - Niciodată să nu spui niciodată
- Media Forest Award - Carla's Dream - Te rog
- Best Label - Cat Music
- Fans Like Award - Andra
- Kiss Award - What's Up
- Best Youtube - Carla's Dreams - Sub pielea mea
- Summer Hit - Vescan feat Florin Ristei - Las-o
- Spring Hit - Delia feat Deep Central - Gura Ta
- Winter Hit - Carla's Dreams - Te rog
- Most Wanted Artist by ASUS - Carla's Dreams



COSMO POLITAN

STYLE

CE CUMPERI & CUM PORȚI

ACELE TALE...

Cum faci ca stilul tău personal să devină cu adevărat unic?

Toamna aceasta poartă cu mândrie o jachetă înțepată... cu insigne cool, mementouri adunate pe parcursul aventurilor tale de neuitat de astă-vară!



Banana Republic,
178 dolari,
bananairepublic.com



”
BOTINELE ACESTUI
SEZON TREBUIE
SĂ FIE ÎNALTE,
DIN PIELE VELOUR,
NEAPĂRAT DECUPATE
ȘI ACCESORIZATE CU
ȘIRETURI CU CIUCURI
DIN PIELE.

— Anca Buzatu,
Marketing Coordinator Il Passo

Botine toată ziua...

Dimineața, când alergi grăbită
spre job, cu cafeaua în mână,
botinele tale cu toc gros și
confortabil îți vor aminti că ai făcut
cea mai inspirată alegere.



SHOP THE LOOK



Benvenuti,
279 lei



Zara,
279,90 lei



Mango,
249,90 lei



Smiling
Shoes,
550 lei



Liu Jo,
1.017 lei

... și toată noaptea

Seara, câțiva centimetri în plus, un material prețios... și botinele tale pot fi scoase în oraș, la un drink. Bucură-te de cocktailul tău COSMOPOLITAN!



Aldo,
140 dolari,
aldoshoes.com



”
ÎMI PLAC
BOTINELE CLASICE,
DAR ȘI CELE
DIN PLASĂ
TRANSPARENTĂ -
SEXY, COMODE,
SPECIALE!”

- Corina Naduh,
designer Smiling Shoes

SHOP THE LOOK



Porchiano, Tezyo, 549 lei



MM6, magazin Entrance, 2.190 lei



Mango, 499,90 lei



MSGM, farfetch.com, 457,28 euro



Zara, 349,90 lei

Jos pălăria!

Accesorizează ținutele tale de toamnă cu șepci, pălării sau căciuli în tendințe. Nu știi cu ce mănuși sau eșarfe să le combini? Inspiră-te din propunerile noastre de mai jos!



#1 Basca

Inspirată din garderoba masculină, această bască ne amintește de băieții care distribuie ziare din filmele vechi. Poate fi accesoriul rebel în condimenta-real lookului tău de sezon!

1. Isabel Marant, farfetch.com, 475 lei;
2. Jaxon&James, hatsandcaps.co.uk, 18,95 lire; 3. Moschino, 2.468 lei; 4. Scala, hatsandcaps.co.uk, 28,95 lire; 5. H&M, 49,90 lei

POART-0 CU:

Mănuși Gala, farfetch.com, 71,65 euro
Eșarfă H&M, 29,90 lei



POART-0 CU:

Mănuși, Bershka, 39,90 lei
Blană, Twin Set, farfetch.com, 61,66 euro

#2 Beanie

Întâmpină aerul răcoros al toamnei cu această căciulă moale și pufoasă, atât de fashionable printre muzicieni și artiști.

1. Federica Moretti, luisaviaroma.com, 305 lei; 2. Ivy Park, topshop.com, 15 lire; 3. Zara, 49,90 lei; 4. American Apparel, 28 dolari; 5. Maison Scotch, 189,99 lei, magazin Collective





35.000 de modele
peste 450 de branduri

expediere în 48h
30 de zile pentru returnare gratuită
livrare și returnare rapidă

 **epantofi.ro**
pantofi de marcă - magazin online



Carinii / epantofi.ro
386 RON / 408 RON



Clarks / epantofi.ro
537 RON



Gino Rossi / epantofi.ro
484 RON



Geox / epantofi.ro
623 RON



Tamaris / epantofi.ro
329 RON



Guess / epantofi.ro
687 RON



EMU Australia / epantofi.ro
719 RON



Tommy Hilfiger / epantofi.ro
590 RON



Nobo / epantofi.ro
214 RON / 268 RON



New Balance / epantofi.ro
386 RON

50 RON*
pentru primele cumpărături:

COSMO

*detalii pe www.epantofi.ro/cosmo



#3 Bereta

Considerată semnătură personală a stilului clasic parizian, bereta îți asigură un look „french” cu parfum de autenticitate.

1. Superduper, luisaviaroma.com, 969 lei;
2. Mango, 79,90 lei;
3. C&A, 39,90 lei;
4. Eugenia Kim, 781 lei;
5. Zara, 69,90 lei

POART-O CU:

Mănuși, Zara, 199,90 lei
Eșarfă, Zara, 69 lei



#4 Șapea

Acest accesoriu, purtat îndeosebi de tații pasionați de fotbal sau de fani genului hip-hop, este actualmente în lumina reflectoarelor... Fapt dovedit și de varietatea de modele din satin sau catifea pentru care poți opta!



1. Zara, 49,90 lei;
2. Francesco Ballestrazzi, 781 lei;
3. Asos, 25 dolari;
4. H&M, 39,90 lei;
5. Lacoste, 145 euro



POART-O CU:

Mănuși, Asos, 16,50 dolari
Eșarfă, Meli Melo, 19,99 lei



#5 Pălăria fedora

Un item clasic din garderobele old Hollywood glamour, pălăria fedora rămâne mereu în tendințe, capabilă să confere eleganță oricărui outfit.



1. Massimo Dutti, 229 lei;
2. Zara, 99,90 lei;
3. Zara, 89,90 lei;
4. Mango, 99,90 lei;
5. H&M, 129 lei



POART-O CU:

Eșarfă, Gerard Darel, 449 lei
Mănuși, Massimo Dutti, 229 lei



STYLE IS IN OUR NATURE
OWN IT
collectiveonline.com



YOUR COSMO STYLE BY collective

Toamna aceasta,
Style is in our nature! Own it!
Participă la concursul organizat
de COSMO și COLLECTIVE!

În perioada 27 octombrie –
6 noiembrie, intră pe
yourstyle.cosmopolitan.ro,
alege-ți elementele
vestimentare preferate din
colecțiile de pe
collectiveonline.com și
creează-ți outfitul care te
reprezintă cel mai bine ca stil și
personalitate.

Participă ACUM!

...Poți câștiga:

- O experiență de shopping personalizat alături de Alina Eremia, Stephan Pelger și echipa COSMOPOLITAN
- Consiliere de stil și beauty oferită de editorii noștri, Amir Dobos (Fashion Director) & Diana Colcer (redactor-șef)
- fotografii superbe & posibilitatea de a apărea în revista COSMOPOLITAN...

+ o ținută integrală,
în ton cu stilul tău, oferită
de COLLECTIVE!

**CÂȘTIGĂTOARELE VOR FI ANUNȚATE
PE 7 NOIEMBRIE, PE SITE-UL
COSMOPOLITAN.RO ȘI PE PAGINA
NOASTRĂ DE FACEBOOK.
MULT SUCCES!**



Pantaloni,
Mango,
69,90 lei

Cercei, Dinh Van,
magazin Kultho
Boutiques,
5.400 lei



Maieu, Mango,
79,90 lei



Brățară, Pandora,
479 lei



Pantaloni,
Marks&Spencer,
229 lei

Sutien, I.D. Sarrieri,
1.055 lei



Papuci, Zara Home, 139 lei



Halat, Fleur Du Mal,
farfetch.com,
694,61 euro



Ciorapi,
Isabel Marant,
matchesfashion.com,
270 lei



Lumânare,
Zara Home,
35 lei



Slip,
Topshop,
5 lire

Home sweet home

În zilele când ploaia bate în geam și vântul rece îți taie orice poftă de ieșit în oraș, preferi să stai în casă, la caldura. Dar asta nu înseamnă că ținutele tale de „gura sobei” trebuie să fie musai ponoșite și plictisitoare... mai ales când există șansa să primești unele vizite mult așteptate! Iată, așadar, ce piese pufoase și sexy poți purta.

TRUCURI DE BUNĂ PURTARE

1. Hainele de casă nu trebuie să fie la fel de mohorâte precum vremea de afară. Optează pentru pijamale din materiale fine, precum mătasea, dar și culori pastelate, pentru un confort rafinat.
2. Prietenile tale tocmai și-au anunțat o vizită ad-hoc. Alege un outfit format dintr-o pijama set roz pudrat, ciorapi peste genunchi și papucei cu puf, à la Peg Bundy. Apariția ta va fi o incântare.
3. Hot date? Optează pentru lenjerie sexy, din dantelă sau satin, care dezvăluie atât cât trebuie, dar, în același timp, lasă loc și imaginației.
4. Accesorizează ținuta cu bijuterii fine, minimaliste. Tips: alege, te rog, o singură bijuterie, pentru ca lookul tău cozy-chic să nu pară... un act de disperare!

Cămașă, H&M,
399 lei



Sutien,
Topshop,
15 lire



Mască,
Oysho,
49,99 lei

Cercei, Salvini,
magazin Kultho Bou-
tiques, 3.490 lei



Body,
H&M,
99 lei



Șosete, N.21,
farfeth.com,
202 euro



Pantaloni,
I.D. Sarrieri,
1.756 lei



Lant, Messika,
magazin Kultho
Boutiques, 8.780 lei



Slip, H&M, 39,90 lei



Balerini, Oysho,
35,99 lei



Păturică, Zara
Home, 499 lei

4 moduri de a purta COJOCUL

Toamna se recoltează... chiar și la nivel vestimentar. Pentru acest sezon, designerii au cules din moda străzii toate ingredientele cool, începând cu clasicul cojoc. Iată cum să-l porți în ținute de o savoare atipică.



90S LADY

Inel, Pandora, 179 lei; geantă, H&M, 139 lei; ochelari, Mango, 79,90 lei; bască, New York Hat, hatsand-caps.co.uk, 49,95 lire; botine, Stella McCartney, farfetch.com, 662,80 euro; fustă, Topshop, 175 lire



MADAME TRÈS CHIC



MINI SUSS

Jeansi, Diesel, preț la cerere; ceas, Chopard, magazin Chopard, preț la cerere; choker, Asos, 10 dolari; clutch, Asos, 41 dolari; bască, Mango, 79,90 lei; pantofi, Zara, 279,90 lei



Cojoc, Mango, 249,90 lei



ARMY OF ONE

Cizme, Casadel, magazin Distinto, 4.975 lei; geantă, Liu Jo, 495 lei; choker, Topshop, 8,50 lire; ceas, Balmain, magazin B&B Collection, 4.539,99 lei lei; rochie, Mango, 199,90 lei; șapcă, Topshop, 10 lire



THE URBAN ULTIMATUM



CANDIDA NOVEMBRE

Brătară, Pandora, 229 lei; ghete, Joshua Sanders, magazin Entrance, 1.850 lei; mănuși, Meli Melo, 34,99 lei; bască, Minimarket, farfetch.com, 66,80 euro; rucsac, Wisdom Backpack, 1.030 lei; pantaloni, Zara, 89,90 lei

DA, EXISTĂ BUCURII
MAI MARI DECÂT
PREMIILE & PROIECTELE

CRĂCIUN
ÎN FAMILIE
DUPĂ 10 ANI

NETWORKING



MAMA TA E IAR
SĂNĂTOASĂ

ÎN SFÂRȘIT DOCTORUL
PE CAREL CĂUTAI



ZĂMBEȘTI MAI DES

CUMPERI CIZMELE

+87%
SELF-ESTEEM

ACUM E MAI SIMPLU SĂ
CREZI CĂ POTI SCHIMBA
LUMEA

PAS CU PAS



BENVENUTI

ASTA E FRUMUSEȚEA PANTOFILOR!



LECTIA DE ISTORIE:

LA PATRU ACE: ISTORIA COSTUMULUI PENTRU FEMEI

Fie că vorbim despre un clasic costum deja asociat cu imaginea funcționarilor din bănci, fie că ne gândim la un smocking senzual (cam ca cele purtate de Angelina Jolie sau Cara Delevingne pe covorul roșu), nu putem să ignorăm realitatea: costumele cu pantaloni a dat un nou înțeles hainelor masculine. Și cuvântului sexy.

MULTĂ VREME DE-A LUNGUL ISTORIEI, ținutele feminine au fost, implicit, asociate volanelor, crinolinei, dantelelor și... fustelor, bineînțeles. Pantaloni de călărie erau ceva obișnuit doar la vânătoare (uneori nici acolo), în timp ce sacourile și jachetele de smocking erau în întregime rezervate bărbaților. Și totuși: Marlene Dietrich, Coco Chanel, Greta Garbo, dar și actualele doamne „de fier” Angela Merkel și Hillary Clinton au schimbat definitiv percepția asupra modei cu... pantalonii.

1870: Primul gest de revoltă vine din partea actriței Sarah Bernhardt, care a scandalizat Parisul purtând un costum cu pantaloni. Nu doar pe scenă, unde juca și roluri de bărbați, ci și pe stradă. La începutul secolului al XIX-lea însă, tot mai multe doamne din Europa începuseră să poarte sacouri cu croială bărbătească peste fuste lungi, pentru plimbări sau orele de călărie.

În 1914, Coco Chanel lansează primul său costum – format dintr-o jachetă și o fustă lungă până la genunchi, asortată. Istoria modei se schimbă cu totul. Ținutele devin și practice, nu doar fashionable.

1922: Chiar dacă pe scenă mulți și-o amintesc pe Josephine Baker doar în varianta... cu banane, ea a purtat de multe ori în timpul reprezentațiilor câte un smocking.

În 1930, Marlene Dietrich face furor în rolurile sale din *Morocco* și *Blonde Venus*, unde poartă un smocking și o pălărie bărbătească. Și în *Der Blaue Engel* în care, purtând joben și



Adriatica

Swiss Made Watches

Since 1931



splend'or
passione pentru bijuterii

SHOP ONLINE
bb-shop.ro

ciorapi negri, împreună cu un smoching ajustat pe corp, intră în rolul cântăreței Lola Lola.

În 1949, Katharine Hepburn apare într-o fotografie pentru publicația *Picturegoer* într-un costum cu pantaloni. Imaginea este preluată de multe alte reviste, iar criticii vremii subliniază că această alegere a tinutei a propulsat-o pe Katharine și mai mult în ochii publicului. „Dacă ar fi purtat o rochie, era doar una dintre cele 50 de actrițe din top.”

În 1964, designerul André Courrèges trimite pe podium modele îmbrăcate în pantaloni strâmți și lucioși, potriviri să fie purtați și seara, în locul unei rochii luxoase. Astfel, odată cu trecerea costumului cu pantaloni pentru femei de la cadrul informal către cel formal, Courrèges pregătea terenul pentru „revoluția” lui Yves Saint Laurent, smochingul.

1966: Yves Saint Laurent aduce femeilor smochingul, sexy, confortabil și totodată inovator. Ce-i drept, nu toată lumea a apreciat inovația: doi ani mai târziu, mondenei Nan Kempner i se interzice intrarea într-un restaurant în Manhattan pe motiv că purta acest costum YSL. Furioasă, aceasta și-a dat jos pantalonii și a defilat în jacheta purtată pe post de rochie mini prin fața clienților localului. Fotografii german Helmut Newton devine obsedat pur și simplu de „Le Smoking” și fotografiază numeroase modele îmbrăcate cu el (probabil cea mai cunoscută fotografie fiind cea pentru *Vogue* Paris în 1975, cu o modelă îmbrăcată în smoching pe o stradă din Paris și intitulată Rue Aubriot); Newton: chiar colaborează mai târziu cu Saint Laurent pentru o serie de campanii publicitare.

În 1971, Bianca de Macias poartă un costum de smoching (dar cu fustă), semnat tot de Yves Saint Laurent, la nunta sa cu Mick Jagger din St. Tropez. Liza Minnelli, Charlotte Rampling și Catherine Deneuve sunt cele care au purtat, fără oboseală, în acești ani, costumul masculin.

În 1977, Diane Keaton în *Annie Hall* aduce din nou, în prim-plan, imaginea costumului.

Anii '80 sunt definitorii pentru intrarea costumului cu pantaloni în garderoba femeilor. Seriale ca *Dynasty* promovează „power suit” în culori tari, strălucitoare. Tot în această

perioadă, coperta albumului lui Grace Jones o înfățișează într-un costum cu pantaloni, Madonna asociază aceste costume cu o lenjerie sexy, provocatoare, în timp ce Margaret Thatcher apare tot mai des în pantaloni la evenimentele oficiale. „E o lume a bărbaților, și trebuie să se integreze în ea”, explică pe atunci stilista acesteia. Tot mai implicate în afaceri și politică, femeile au adoptat lookuri tot mai conservatoare, iar designării vremii s-au aliniat noilor direcții impuse de societate. Jachetele erau extrem de masculine, deloc cambrate, cu umeri exagerați și confereau femeilor o imagine puternică. Giorgio

Armani, Donna Karan și Calvin Klein au fost cei mai importanți promotori ai noii imagini feminine.

Anii 2000: Trebuie să o amintim aici pe Janelle Monáe, care apare îmbrăcată în smoching la fiecare dintre reprezentațiile sale. „Simt că am o datorie față de comunitate, că trebuie să le explic tinerelor fete ce înseamnă să fii femeie. Și cred că asta nu e definit de haine, ci de cine ești tu însăși.”

Toamnă-iarnă 2016/2017: accente masculine găsim la Balenciaga, Gucci, Ralph Lauren, DKNY, Jason Wu.

CELE MAI SEXY SMOCHINGURI...



Rihanna, la Met Ball, în 2009, într-un smoching Dolce & Gabbana

Janelle Monáe, într-un smoching design propriu la Grammy Awards în 2013

Cara Delevingne, în Burberry

Gwyneth Paltrow, în Tom Ford la Amfar Gale, 2014

Angelina Jolie la BAFTA, în 2014, într-un tuxedo Saint Laurent



www.deichmann.com

Pentru că
sunt fantastice.



Pentru că iubim pantofii.

STRANGE IS THE NEW BLACK



Asimetrii, materiale imaculate cu accente dark și detalii futuriste construiesc silueta minimalistă atât de la modă în acest sezon. Încearcă și tu un look războinic și misterios, inspirat din setting-ul, atmosfera și costumele personajelor principale din cel mai nou film al universului cinematografic Marvel, *Doctor Strange* (premierea în România: 4 noiembrie).

FOTOGRAPH: VICTOR OANCEA
STYLISH: AMIR DOBOS

(PAGINA ALTURĂ)

Make-up warrior

Pune accentul pe machiajul ochilor. Nu este nevoie să fii atât de dramatică precum Kaelclius, personajul negativ interpretat de Mads Mikkelsen - poți obține efectul dorit alegând un smoky în tonuri adânci de prună coaptă sau vișină.

Jachetă din neopren, Junya Watanabe, și pantalonii din bumbac, Barbara I. Gengini, ambele magazin Entrance; cămașă din poplin, Zara; bustieră din piele, Daniel Dobre; ghete din velcro și piele, Y-3, magazin Hot Pepper.

(PAGINA ACEASTĂ)

Fashion assassin

Alege piese în croieli clean, minimaliste, care-ți conferă confort, libertate de mișcare, dar și o apariție androgină, inspirată de The Ancient One, personajul interpretat de Tilda Swinton.

Rochie din viscoză, Pas du Tout; top din piele, Manokhi; fustă din piele, Daniel Dobre; cizme din material textil și piele, Luciano Partelli, Hot Pepper.

Style hero

Doctor Strange (interpretat de Benedict Cumberbatch) are una în dotare și, de fapt, orice supererou are nevoie de o pelerină! Pentru tine, în viața reală, the next best thing va fi o' capă!

Bustieri din piele și pantaloni din bumbac satinat și inserții din piele, Daniel Dobre; sacou din mătase și viscoză, Rick Owens; magazin Entrance; curea din piele, H&M; ghete din velcro și piele, Y-3; magazin Hot Pepper.

Hair wizard

Mizează pe o coafură urbană,
de prințesă războinică:
eliberează fruntea și strânge
părul peste cap, într-o coamnă
netedă, apoi împletește un
spic de grâu sau păstrează-l
în coadă. Inspirația noastră?

Același Kaeclius!

Bustieră și fustă din piele și
dantelă și accesorii de brațe,
toate Daniel Dobre; salopetă din
mătase, Pas du Tout; ghete din
velcro și piele, Y-3,
magazin Hot Pepper.

Model: Paula Letca/IMC Models
Make-up: Cecilia Rentea
Hairstyle: Alex Claudiu Sârghe

Fotografiile au fost realizate în
locația Vila 23 din Snaag.
Mulțumim pentru sprijin.

DOCTOR STRANGE – DIN CULISE

Vei vedea filmul și în mod cert te va da pe spate, așa că probabil vei căuta să afli mai multe despre el. Aici îți venim noi în ajutor, cu informații la cald despre ce s-a întâmplat în spatele „cortinei”. Impresionează-ți prietenii și demonstrează-le că tu ești, cu adevărat, cel mai înfocat fan *Doctor Strange*.



1 Departamentul artistic a avut un rol crucial în realizarea lookului atât de special al filmului. La capacitate maximă, 49 de oameni au muncit ca să deseneze, sculpteze, modeleze și printeze în 3D. Rezultatul? Au fost create aproximativ 800 de desene, 3000 de concepte și 40 de modele de set, cele mai grandioase fiind curtea Kamar-Taj și strada Hong Kong, care a fost construită de la zero în studiourile Longcross din Londra. Având 53 de metri lungime, strada conținea 35 de magazine, restaurante, chioscuri cu mâncare, curățătorii, măcelării, piafaruri etc.

2 Aproape 100 de persoane au lucrat în departamentul de costume, condus cu succes de Alexandra Byrne (câștigătoare, în 2008, a premiului Oscar pentru costumele create pentru *Elizabeth: The Golden Age*). Cel mai important, dar și mai dificil costum creat de ea pentru film a fost Mantia Levitației – 20 de oameni au lucrat la asta și, pentru că mantia a fost folosită în diferite feluri în timpul filmului, au fost nevoiți să creeze 18 modele identice.

3 Doctor Strange conduce în film un Lamborghini. Au avut nevoie de șase pe tot par-cursul filmării.

4 Unul dintre obiectivele folosite are o istorie lungă în spate, fiind utilizat și în cadrul filmărilor la *Lawrence of Arabia* (câștigător a nu mai puțin de șapte premii Oscar!)

5 Ca să interpreteze cât mai veridic personajul, Benedict Cumberbatch a petrecut mult timp în preajma neurochirurgilor, iar regioulor, producătorul și designerul au mers în săli de operație ca să-și dea seama de ce lumini au nevoie ca să recreeze un mediu spitalicesc cât mai realist.

6 S-a filmat în patru locații: Londra, New York, Nepal și Hong Kong. Cel mai greu a fost să țină secrete filmările din Nepal, pentru că se pare că foarte mulți nepalezi sunt fani Benedict Cumberbatch, știindu-l din rolul lui Sherlock. O mulțime numeroasă s-a adunat în piața Patan Durbar, strigându-i numele, iar multe fete au început să plângă isteric (le înțelegem foarte bine!).



În timpul filmărilor din New York, actorul, îmbrăcat în costumul de filmare, a luat o pauză să meargă să bea un ceai cu soția și câțiva prieteni într-o cafenea din Greenwich Village. Până și newyorkezii, care sunt obișnuiți cu celebritățile, au fost surprinși să aibă un superou prințre ei.

7 Câteva dintre scenele de interior au fost filmate la faimosul colegiu Exeter, parte a Universității Oxford (J.R.R. Tolkien a absolvit acest colegiu).

8 După filmarea ultimei scene (în New York), Cumberbatch a intrat într-un magazin de benzi desenate, ca să salute pe cineva. Momentul a fost imortalizat în selfie-uri care au devenit virale în doar câteva minute.

9 Scenele de acțiune de pe strada Hong Kong au fost filmate în varii stadii de distrugere. Totul a trebuit să fie „îmbătrănit”. 350 de tone de moloz au fost folosite pentru a se obține aceste efecte.

O REBELIUNE NĂSCUTĂ DIN SPERANȚĂ



ROGUE ONE
O POVESTE **STAR WARS**

LA CINEMA DIN 16 DECEMBRIE 2016, ÎN 3D



ÎNDRĂGOSTEȘTE-TE DE PANTOFII TĂI

Toamna nu e plisticitoare! Botine, cizme de cauciuc, cizme de piele – pe epanot.ro poți alege dintre cele 35 000 de modele. Modelul preferat poate fi comandat cu expediere gratuită. Nu trebuie să te temi, experimentează – ai la dispoziție 30 de zile pentru retur gratuit.



FAHION PÂNĂ LA CAPĂT

Magazinele Enzo Bertini vă invită, din nou, la shopping. Cu un concept nou și autentic de prezentare, dar cu același mix inedit și fabulos de brand-uri, magazinele Enzo Bertini s-au redeschis în Băneasa Shopping City și Promenada Mall București. Aceleași branduri arhiconoscute, DKNY, PREMIATA, CK CALVIN KLEIN, NAPAPIJRI, TRUSSARDI JEANS, REPLAY, PIQUADRO, GALLIANO, ROBERTO CAVALLI, PEPE JEANS sau ENZO BERTINI, integrate într-un decor mai luminos, mai deschis, mai actual, reușesc să creeze o imagine unitară, sofisticată, fun și reală. Te așteptăm să descoperi noile magazine ENZO BERTINI din Băneasa Shopping City și Promenada Mall București.

SĂRBĂTOREȘTE ARTA DE A TRĂI FRUMOS

De 40 de ani, Giordani Gold oferă femeilor din întreaga lume momente unice de răsfăt. Realizate cu măiestrie, cu o deosebită atenție pentru detalii și cele mai fine ingrediente, produsele de machiaj Giordani Gold reflectă cu adevărat arta de a trăi frumos. Mai mult decât simplul lux, este vorba despre o viață trăită cu satisfacție, încredere și eleganță. Filozofia acestui brand de inspirație italiană se definește prin excelență la toate nivelurile: texturi, arome, formule, ingrediente și o deosebită atenție pentru detalii, puse laolaltă cu o măiestrie ce îți oferă o experiență cu adevărat unică, de lux - sinonimă cu arta de a trăi frumos. Ești o femeie pasională, care apreciază cele mai rafinate lucruri în viață? Bucură-te în fiecare zi de luxul autentic pe care ți-l oferă Giordani Gold.

Ruj Giordani Gold Iconic Heritage – 4g – 39.90 lei

Sărbătorim 40 de ani de frumusețe cu Giordani Gold. Pentru a celebra prima colecție de produse Giordani Gold, îți prezentăm cinci nuanțe unice de ruj. O culoare luxoasă, cremoasă, cu finisare satinată, ce aluneacă plăcut pe buze și rezistă. Un ruj luxos, cremos, cu finisare satinată, în nuanțele originale Giordani Gold. Asigură o aplicare fină, o senzație plăcută pe buze și rezistență. Cu logo aniversar 40 de ani, pe ruj.



SWEET LIKE CANDY, BY ARIANA GRANDE

Ariana Grande, superstar internațional, prezintă un nou parfum irezistibil, SWEET LIKE CANDY by Ariana Grande.

În noua ei aventură din domeniul frumuseții, Grande oferă familiei de fani în continuă creștere șansa de a se cufunda într-o încălțătoare reverie. SWEET LIKE CANDY by Ariana Grande capturează o nouă latură sexy discretă a încrederii și stilului în permanentă schimbare a popstarului. Ca un plus adus exprimării ei personale, fiecare element al parfumului decadent sugerează personajul Arianei, sub imperiul flirtului și seducției, cu note dulci jucăușe constante. Parfumul este disponibil exclusiv în magazinele Douglas.

BEAUTY

GHIDUL TĂU
DE FRUMUSETE,
ÎN FIECARE ZI

BUZE delicioase

Rodul strugurilor dă
savoare buzelor tale - modul
în care acestea se colorează din
cauza vinului te face cu atât mai
senzuală pentru iubitul tău.
Menține deci atracția la cote
maxime purtând rujuri în
culorile vinului: roșu,
roșu, burgundy.

FALLing into you

Toamna nu este despre
temperaturi scăzute și
yreme mohorâtă, ci despre
bogăție de culoare, gusturi
gurmande și răsfăț vizual!



1. Douglas Makeup
Matissim Lippgloss, 45 lei;
2. TonyMoly Bibo Bibo Lip
Balm, 40 lei;
3. L'Oréal Paris
Color Riche Lip Palette,
80,99 lei;
4. Too Faced
Melted Matte lipstick,
93 lei (exclusiv Sephora);
5. Yves Rocher Creion
strălucitor pentru buze,
29 lei;
6. Chanel Rouge
Allure Intense Rouge
Tentation, 177 lei;
7. Giorgio Armani Beauty
Rouge d'Armani, 157 lei;
8. L'Oréal Paris Rouge
Gold Obsession, 59 lei;
9. Shiseido Rouge Toffee
Apple, 127 lei.
(Flori: Maison Dadoo).

GENE bogate

Machiajul capătă
contur cu mascara
potrivită. Vrei gene negre,
groase și voluminoase?
Iată recolta de
toamnă!



1. Too Faced Bigger Than Sex Mascara, 110 lei (Exclusiv Sephora); 2. Sephora V for Volume Mascara, Violet, 51 lei;
3. Estée Lauder Sumptuous Extreme Lash Mascara, 156 lei; 4. Benefit Roller Lash Mascara Brown, 115 lei (Sephora);
5. Makeup For Ever Excessive Lash; 6. Guerlain Mascara Cils D'Enfer So Volume, 170 lei; 7. Givenchy Noir Couture Mascara, 157 lei (Sephora);
8. Urban Decay Perversion Mascara, 112 lei (Sephora)

ANEW

DUBLĂ PUTERE.
DUBLĂ ACȚIUNE.
UN SINGUR ELIXIR.

Nou Elixir Anew Ultimate Supreme Dual



Elixirul tău pentru un ten tânăr. Combinația unică dintre ser și 5 uleiuri prețioase. Împreună cele 6 ingrediente luptă împotriva semnelor îmbătrânirii.

- ✓ PIELĂ MAI FERMĂ
- ✓ RIDURI ESTOMPATE
- ✓ REGENERARE ȘI HIDRATARE
- ✓ ELASTICITATE AMELIORATĂ
- ✓ PETE PIGMENTARE REDUSE
- ✓ FORMULĂ CE SE ABSORBE RAPID

9 din 10 femei au confirmat faptul că noul elixir este mai eficient decât orice alt produs pe care îl folosesc*

Schimbă lumea prin frumusețe

AVON

WWW.AVON.RO



#MermaidHair

Caută hashtagul pe rețelele de socializare și vei da peste o colecție impresionantă de fotografii cu lookuri inspirate din lumea marină. Nu ești pregătită să optezi pentru o colorare definitivă? Testează aplele încercând o soluție temporară: alege un spray colorant sau o cretă pentru păr.

Totul a început pe Insta!

Cele mai hot lookuri de toamnă? Nu trebuie decât să te uiți în feed; încearcă aceste lookuri ce au luat cu asalt internetul.



Rădăcini sculptoare

Noua metodă de rețușare a rădăcinilor? Sciliciti! Începe cu o cărare pe mijloc (aranjează-ți părul după cum dorești), apoi amestecă un vârf de lingură de glitter cu gel pentru păr, apoi aplică-l pe rădăcini folosind exact pensula cu care-ți vopsești de obicei părul acasă. Lasă-l să se fixeze în câteva minute, apoi fă-l să rămână pe loc cu un spray fixativ.

DE DINI ARZAVU: @DINO ARZAVU; OTTE LA FENIX: LA FENIX; ALEXANDRU DE CE: @ALEXANDRU DE CE; OSARU: @OSARU; JENNY'S TREASURES: @JENNY'S TREASURES; KALLAS THE LUXURY PROJECT: @KALLAS THE LUXURY PROJECT; ANNIE JENNINS: @ANNIE JENNINS; TASHA LEE LYN: @TASHALEE.LYN; RIANNA CARP: @RIANNA CARP; NINE ZERO ONE SALON: @NINE ZERO ONE SALON; TROUSERS: @TROUSERS; ANA-MARIA PUNZAL: @ANA-MARIA PUNZAL



PRO FIBER
PROFESSIONAL HAIR DAMAGE SCIENCE

SMART HAIR, DON'T CARE!

Ți-ar plăcea să obții și tu acasă rezultatele pe care maestrul în ale părului le creează în saloane? Păi... chiar se poate; grație L'Oréal Professionnel, vom pași în noua eră a îngrijirii părului, reactivată la nesfârșit*: PRO FIBER!

PE BUNE?

Absolut. PRO FIBER este un sistem revoluționar de îngrijire a părului, ce își bazează eficiența pe APTYL 100, o combinație dublă moleculară ce acționează atât din interior, cât și din exterior, fiind singura moleculă reparatoare autoregeneratoare pe piața produselor de îngrijire profesională a părului marca L'Oréal Professionnel.

SIGUR E COMPLICAT...

Ba dimpotrivă, e la fel de simplu ca... atunci când îți treci mâna prin păr, doar că o vei face aplicând în doi timpi și trei mișcări fiola pe care hair-stilistul tău ți-o va recomanda. Desigur, protocolul PRO FIBER începe în salon și se reactivează de acasă pentru 6 săptămâni de refacere completă a părului.

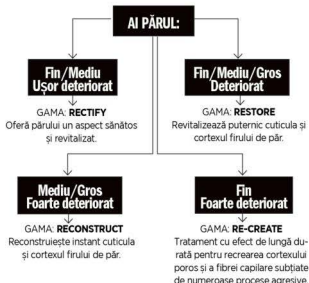
CEI 3 PAȘI INSEPARABILI CE TREBUIE URMĂRIȚI SUNT FOARTE SIMPLI:

- 1 Activarea protocolului în salon - tuturor ne place să fim răsfățate în salon, iar dacă acest lucru duce la regenerarea părului, este cu atât mai bine. Protocolul în salon trebuie repetat o dată la 6 săptămâni.
- 2 Reactivarea tratamentului acasă se realizează cu gama de produse recomandată de hairstilit în urma diagnosticului realizat în salon. Cu produsele special destinate utilizării acasă, efectul protocolului Pro Fiber realizat în salon se va menține în continuare.
- 3 Prolungirea efectului la nesfârșit* acasă: la fiecare 4 șamponări, masca/tratamentul se va înlocui cu fiola de APTYL 100 pentru a reactiva efectul protocolului din salon.

ATENȚIE! PRODUSELE DE ÎNGRIJIRE PENTRU FOLOSIREA ACASĂ AU UN EFECT GARANTAT DACĂ PROTOCOLUL ESTE ACTIVAT ÎN SALON.

DAR EU AM PĂRUL.....(COMPLETEAZĂ TUI)

Stai să vezi, chiar nu contează, tratamentele PRO FIBER se adresează tuturor tipurilor de păr, cu o sensibilitate de la ușor la foarte deteriorat. Cercetătorii L'Oréal Professionnel au stabilit 3 niveluri de deteriorare a părului (ușor deteriorat, deteriorat și foarte deteriorat), creând pentru fiecare o gamă specială PRO FIBER, pe care stilistul tău ți-o va recomanda de îndată ce va evalua „păgubele”.



Fiola Concentrat
APTYL 100, 6x20 ml,
129 lei



Gama poartă o semnătură olfactivă unică, de parfum floral: note de bază de mosc, flori citrice și chihlimbar alb.
Preț recomandat pentru protocolul în salon: 79 lei

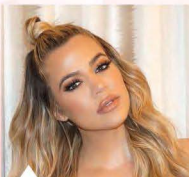
1. Șampon RE-CREATE 250 ml, 62 lei; 2. Tratament RE-CREATE 200 ml, 76 lei; 3. Spray LEAVE-IN RE-CREATE 150 ml, 89 lei

*Reactivarea tratamentului din salon cu șamponul Pro Fiber până la 4 șamponări + continuarea tratamentului din salon cu Pro Fiber Re-charge APTYL 100 la fiecare a patra șamponare.



Aur roz

Perfect pentru blonde sau dacă ai părul șaten deschis, un auriu roz ar putea fi răspunsul pe care-l cauți de multă vreme. De data asta vei ști exact ce să-ți ceri stilistului tău, sau poți încerca o cretă roz deschis (nu uita să folosești un șampon violet înainte, care să scoată nuanța ruginie din păr).



Semi-cocul

Sau #TheHun, cum a fost promovat în online, este stilul pe care-l porți când îți petreci ziua lungită pe canapea, în haine largi. Ei bine, îl poți purta și în lume, indiferent de lungimea părului, textură sau tunsoare. Durează ... 20 de secunde! Poartă-l neglijent, precum Khloe, sau aranjat, pentru ocazii speciale.

Suvițe pestrițe

Stilul a fost intens promovat grație cuplului din L.A. format din Johnny Ramirez și Anh Co Tran – cei doi stilști faimoși mai ales grație frizurilor texturate și suvițelor luminoase. Cere-ți stilistului tău să-ți execute un „bob” multi-stratificat și o colorare perfect imperfectă în tonuri de șaten și blond.



Împletituri la întâmplare

Fie că alegi să-ți împletești o coadă de peste peste cap sau pe-o parte, fără a ține cont de simetrii sau alte reguli, aceste țesături în păr chiar schimbă registrul.



HAIR SHOW

Urmărește aceste conturi pentru mai multă inspirație, fie și pentru a-i da indicii stylistului tău.

Dacă vrei...

Împletituri
@Instabraid

Dacă vrei...

Culori cool pentru păr
@Guy_Tang

Dacă vrei...

Păr scurt
@Brittenelle

Dacă vrei...

Inspirație DIY
@Kristin_Ess

Dacă vrei...

Stiluri de vedetă
@TheScottyCunha

Dacă vrei...

Bucle de înviat
@FroGirlGinny



RIMMEL

GET THE LONDON LOOK

f rimmel.romania
getthelondonlook.ro

**ASPECT
NATURAL**

NOU
FRESHER SKIN
FOND DE TEN
CU FPS 15

Textură ușoară revoluționară care permite
tenului să respire și nu blochează porii.
Aspect natural întreaga zi.

Georgia May Jagger poartă nuanța 200.





10

SECRETE DE BEAUTY

DE LA ÎNGERII VICTORIA'S SECRET

CELE MAI DORITE
FEMEI DIN LUME
SE DEZGOLESC DE
MISTER ȘI NE SPUN
CUM REUȘESC SĂ
ARATE ATÂT DE HOT
PE PODIUM (LA
ORICE ORĂ).

1

ÎNAINTE DE TOATE...

Un ritual de îngrijire complet este baza frumuseții. Înainte de a aplica orice produs, primul lucru la care trebuie să te gândești este să duci o viață sănătoasă, pentru că lipsa somnului, deshidratarea și excesul de zahăr nu fac bine pielii. Deci, mult somn și multă apă, obligatoriu!



2

MÂNÂNCĂ SĂNĂTOS ȘI CURAT

Chiar înainte de show, toate modelele mănâncă pe cât se poate de sănătos, consumând smoothie-uri. „Brazilianul” este favoritul lor, și este preparat cu lapte de migdale, un pic de proteină din căneapă pentru a le menține nivelul de energie crescut după exercițiile fizice, pe tot parcursul zilei.



3

FĂRĂ ALCOOL

Unele dintre modele se abțin în totalitate de la alcool și adoră să bea apă din belșug, dar și sucuri proaspete de ananas și mango pentru a se menține hidratate și fresh.

4

EXERCITIILE LA BARĂ SUNT FĂCUTE PENTRU TRUPUL FEMEII

Exercițiile bazate pe principii din balet și Pilates sunt favoritele absolute ale „îngerilor”, deoarece lucrează și acei mușchi minusculi și fac minuni pe zona interioară a picioarelor, coapsele interne, pe spate și stomac.



5

FII ACTIVĂ

Multe dintre modele au crescut facând sport, deci li se pare firesc să facă asta în continuare. Fie că e vorba de box sau antrenamente personale în sala, fac tot posibilu să își mențină trupul pe modul dinamic.

6

NU UITA SĂ SCHIMBI FRECVENT

Alternarea diferitelor tipuri de exerciții fizice este super-importantă. Este bine să diversifici, uneori te plictisești oricum să faci același lucru, iar mușchii se obișnuiesc cu rutina, deci trebuie să faci altceva pentru a obține rezultate optime.

7

UNT DE COCOS? PĂI, SIGUR...

Îngerii Victoria's Secret adoră balsamul de păr și multe dintre ele folosesc Pantene, dar dacă părul este foarte uscat, un remediu natural ar fi cel mai potrivit – și anume, aplicarea untului de cocos pentru a hidratare optimă a pododabei capilare.



8

NOAPTEA E UN SFETNIC BUN

Unele dintre modele sunt fane declarate ale noii game de îngrijire de la Charlotte Tulbury. Arma secretă este o cremă ce poate fi folosită cu succes după un zbor cu avionul, când pielea este super-deshidratată. Aplică și las-o pe față peste noapte, iar în zori curăță-ți fața și vei vedea că tenul este total reîmprospătat.

9

CURĂȚĂ-ȚI FATA ZILNIC, ÎNAINTE SĂ MERGI LA CULCARE

Una dintre cele mai simple căi pentru piele strălucitoare și sănătoasă este curățarea și hidratarea de seară.

10

RAIUL PĂRULUI

Pentru uzul zilnic, spray-ul pentru textură este printre favorite, dar dacă părul este degradat, tratamentul MoroccanOil este un remediu excelent pentru ca părul să-și recapete sănătatea.

Încearcă și tu:

1. HIDRATAREA PĂRULUI. Elseve Extraordinary Oil Double Elixir Spray Bifazic, 26 lei; 2. FRUMOASĂ PESTE NOAPTE. Shiseido Ibuki Beauty Sleeping Mask, 199 lei; 3. SCULPTURI FACIALE. Urban Decay Beached Bronzer Sunkissed, 144 lei; 4. PIELE ÎN FORMĂ. The Body Shop Pinita Colada Fresh Body Sorbet, 62 lei; 5. TEN FRESH NON-STOP. Kiehl's Cactus Flower Tibetan Ginseng Hydrating Mist, 89 lei; 6. PĂR DES ȘI CU VOLUM. Kérastase Densifique Fondant Dense, 132 lei; 7. PROTECTIE SOLARĂ. Chanel Sublimage La Protection SPF 50 UVA, 501 lei; 8. NOTELE SEDUCTIVE. Michael Kors Sexy Sunset, 100 ml, 509 lei; 9. BRONZ SĂNĂTOȘ. St. Tropez Self Tan Luxe Oil, 179 lei; 10. TÎNERETE FĂRĂ BĂTRÂNETE. Givenchy Intemporel Global Youth Silky Sheer, 629 lei (exclusiv Sephora)



„Mândrușă este hantura mea preferată, neasră și canile în linie. Îmi place și requila cu apă minerală – seamănă cu o margaritară mal slabă.”



„Un strop de colonie Jo Malone Orange Blossom mă face să mă simt fresh.”

„Îmi plac blugii de la Rag & Bone – vin tare bine. Stilul meu e casual, dar îmi place să mă gătesc pentru seară – ador tocurile sexy.”

„Îmi place să încerc combinații pentru lookul de seară, dar de obicei rămân în sfera clasicului – buze puternic colorate, smoky eyes, ten impecabil.”

Dior 5 Couleurs Designer Smoky Design Palette, 289 lei



Venus
PERFECTING LOTION

Facial
Tonic

„De cum ajung acasă mă spăl pe față și aplic loțiune tonică. Mama m-a învățat să fac asta seară de seară, așa că mi-a intrat în reflex.”

Venus Facial Tonic, 35 lei (Douglas)

KATE UPTON

Comparată deseori cu Marilyn Monroe, frumoasa blondă dovedește că nu-i deloc greu să fii o divă.

„Ascult Florence & The Machine și Arcade Fire atunci când mă pregătesc să ies în oraș.”



„Sunt genul dependent de pudra bronzantă; un makeup artist mi-a arătat căndva cum să aplic puțin blush peste bronz. Adaugă un pic de culoare și este o mare diferență!”
Urban Decay Beached Bronzer, 144 lei

„Îmi coafez părul într-un coc elegant sau mi-l usuc la salon. Modellul are prețuri sau din cauza aparatelor de coafat fierbinți, deci pentru mine e important să am părul sănătos. Folosesc măști ori de câte ori pot.”

Kerastase Discipline Curl Ideal Mask, 160 lei



„În poșetă am rujul pe care îl port pe buze – ador Your Majesty de la Bobbi Brown, dar și kitul corector, care vine cu un recipient cu pudră.”

Bobbi Brown City Collection Luxe Lip, Your Majesty – London, 119 lei



„Înainte de o seară în oraș mănânc peste sau pui cu legume la grătar și spanac sotat cu feta.”

Modelul folosește nuanța
Pink Tank

 SallyHansenRomania
 sallyhansen_romania

MAI
REZISTENT
DECÂT LACUL DE
UNGHII OBÎȘNUIT

OMGel!



MIRACLE GEL™

#1 Sistem de manichiură-gel fără lampă UV • 2 Pași
Ușor de îndepărtat
Până la 14 zile de culoare și strălucire

Sally Hansen®

STOP SITUATII JENANTE

Vorbim tot timpul despre parfumuri, farduri și texturi lucioase, dar niciodată (sau poate doar în șoaptă), despre partea mai puțin fermecătoare a îngrijirii.

Piloziități faciale

Părul facial poate varia de la puf difuz, aproape invizibil, până la o mustață în adevăratul sens al cuvântului. Pentru prima categorie, în calcul decolorarea - e mai simplu. Decolorarea nu face părul să dispară, ci doar îl camuflează și-l face mai greu de observat. Este destul de ușor și rapid să faci asta acasă, nu ai nevoie decât de un produs special de decolorare și un cronometru/ceas, pentru că riști să îți arzi pielea dacă lași formula mai mult decât e necesar. Dar dacă vrei să scapi de tot de părul rășant deasupra buzei superioare, de obicei mai închis la culoare, mai gros și deci mai vizibil, poți folosi o cremă depilatoare, dar ai grijă să fie una delicată, specială pentru față. Poți apela și la ceară, iar asta ar presupune o depilare pe lună (apelează la un specialist dacă ai pielea sensibilă). Mai este și laserul, care te poate scăpa de păr definitiv. Aparatul de ras nu ar trebui folosit la nivelul feței, oricât ai fi de tentată să o faci, după isteria creată pe rețelele de socializare.

ACNEE CORPORALĂ

Coșurile nu apar doar pe față, ci și pe spate sau piept, iar asta nu se întâmplă doar vara, când dai vina pe transpirație sau excesul de sebum. Poți folosi creme și loțiuni pe bază de acid salicilic și vitamina A, acestea ar trebui să neutralizeze coșurile, punctele negre sau cele de grăsime. Dacă ești tentată să folosești un scrub mai dur, află că este contraindicat, deoarece acesta poate înăutăți inflamația. Coșurile persistente sau severe necesită un tratament pe cale orală cu medicamente anti-inflamatoare, antibiotice sau cu vitamina A - cu Roaccutane - pentru a preveni cicatrizarea zonei.

Sephora Instant Moisture
Cream SPF 30+, 69 lei



PETE DEASUPRA GURII

Urmele maronii apărute deasupra buzei superioare pot da impresia că ai mustață - deloc amuzant, mai ales dacă nu vrei să porți un fond de ten cu acoperire mare. Zona cu pricina este predispusă pigmentării și se poate dezvolta sub formă de melasmă. Se practică aplicarea locală a unei formule cu vitamina A eliberată cu prescripție medicală, dar pentru a preveni agravarea situației, este important să te ferești de soare și să aplici zilnic o cremă cu factor de protecție solară minim 30, indiferent de anotimp.

FOTO: GETTY IMAGES, PR
TUD, AGENCE PHOTON



Sehora Pierre Ponce
Ergonomique, 30 lei



Dirty Works Foot Butter,
29 lei (Douglas)

CĂLCĂIE CRĂPATE

Crăpăturile ivite în călcăie au, de cele mai multe ori, o cauză ereditară, dar pot apărea și din cauza eczemelor, psoriazisului sau tinea/dermatofitia. Desigur, ți se poate trage și de la bocancii purtați iarna sau sandalele din vară, caz în care poți rezolva problema cu o piatră ponce cu care să înlături prin frecare stratul de piele uscată. Este necesară și o cremă exfoliantă pe bază de uree, care va înmuia pielea dură și rezistentă; cam orice balsam reparator are rolul de a dizolva stratul de celule moarte – aplică seară de seară și pune-ți o pereche de șosete care să ajute formula să penetreze mai bine pielea.

ANCORA

Dacă zona cuprinsă între ombilic și părul pubian este populată de pilozități, să știi că nu ești singura. În plus, există soluții.

Epilarea cu lumină intens pulsată (IPL) este cea mai de succes metodă de îndepărtare a părului nedorit (funcționează pentru toate nuanțele de păr, cu excepția celui deschis: alb/grizonat sau blond).

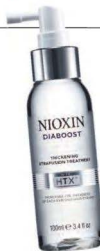
Este de dorit să nu folosești aparatul de ras pe această zonă, deoarece capetele boante ale perilor pot da senzația că părul crește mai gros și mai aspru.

Mătreața

Acea ninsoare neplăcută poate fi și o consecință a psoriazisului, nu doar a afecțiunii care poartă numele de Malassezia. Ambele au simptome similare, ce includ exfolierea și mâncărimea. Însă psoriazisul este o afecțiune genetică și imunitară, în vreme ce mătreața este de obicei rezultatul unei producții excesive de sebum la nivelul scalpului. Mătreața afectează cam 50% dintre adulți și este cauzată de ciuperca Malassezia, care trăiește pe scalp (poate chiar să existe fără să se manifeste). Evită spălarea părului cu apă prea fierbinte, dormi suficient, încearcă să te hrănești echilibrat, fă exerciții fizice și bea apă, pentru a preveni psoriazisul.



Londa Professional
Serum Antimătreață,
6 fiole x 10 ml, 65 lei



PĂR SUBȚIAT

Unii oameni se nasc cu păr foarte fin, cu care rămân pe viață. Totuși, alții au păr normal, dar la un moment dat se subțiază. Factorii-cheie care perturbă ciclul natural de creștere a părului pot include un mediu nesănătos pentru scalp, un periaj mult prea dur ce cauzează ruperea și smulgerea părului sau folosirea de aparate de coafat pe bază de căldură, ce subțiază și degradează cuticula. Adoptarea unui regim de viață echilibrat, fără diete extreme și îmbogățit cu alimente variate, reducerea stresului și renunțarea la coafatul extrem pot ajuta enorm, însă nu este de neglijat nici aplicarea unui tratament profesional.

Nioxin Diabost Thickening Infusion Treatment, 143 lei

IRITAȚIE INGHINALĂ

Există câteva soluții pentru a minimiza neplăcerile apărute după epilarea cu ceară. Dacă te confrunți cu fire încarnate sau cu iritație, nu te impacienta. Calmează pielea folosind un prosop curat, îmbibat în apă rece (poate fi și gheață), cu care tapotezi zona timp de 15 minute. Apoi aplică un unguent antibacterian. Este important să o faci, deoarece pielea este expusă infecțiilor – caută printre ingrediente extractul de arbore de ceai, acid salicilic sau triclosan.

COȘURI HORMONALE IMENSE

Datele despre stilul tău de viață joacă un rol important în cazul acestor erupții. Evită alimentele procesate; zahărul, de exemplu, poate favoriza acneea prin faptul că stimulează creșterea glicemiei, dând naștere unei cascade de efecte hormonale. Laptele de vacă (fie el și organic) conține propriii hormoni (incluzând hormonii masculini prezenți atât în organismul bărbatilor, cât și al femeilor) și hormoni de creștere (inclusiv IGF-1 bovin). De fiecare dată când bei lapte sau mănânci lactate, hormonii sunt absorbiți în organism și rămân activi în fluxul sanguin, putând afecta pielea (și produce acneea) la fel ca hormonii umani. Nu-ți traumatiza pielea cu exfoliante dure, loțiuni de curățare sau tonere cu alcool. Știi când vine menstruația și când erupe acneea, deci, cu câteva zile înainte, adaugă în ritualul zilnic produse anti-acnee pentru prevenție.



Murad Blemish and Wrinkle Reducer, 270 lei

TRANSPIRAȚIE EXCESIVĂ

Hiperhidroza, cum se mai numește transpirația abundentă, este o afecțiune care determină o persoană să transpire fără „ajutorul” factorilor precum căldura, exercițiile fizice sau trăiri emoționale. Se crede că aceasta apare ca urmare a hiperactivității glandelor sudoripare, ce pot produce de până la cinci ori mai multă sudoare la nivelul mâinilor, picioarelor și axilelor. Folosește un antiperspirant – caută pe ambalaj sintagma clinică „protection/strengthen” – sau mergi la un medic endocrinolog. Există și varianta botox, folosită pentru a bloca temporar semnalele chimice emise de nervi în direcția glandelor sudoripare.

Fire albe

ATUNCI CÂND PĂRUL DEVINE ARGINTIU ÎNSEAMNĂ, ÎN MARE, CĂ CELULELE AU ÎNCETAT SĂ MAI PRODUCĂ PIGMENT. SMULGEREA ACESTORA TRAUMATIZEAZĂ FOLICULII PILOSI – IAR ACEȘTIA POT ÎNCETA SĂ MAI CREASCĂ. DACĂ AI FIRE ALBE, ESTE DE PREFERAT SĂ TE VOPSEASCĂ UN PROFESIONIST, DEOARECE PRODUSELE DE COLORARE DIN COMERT POT SĂ NU „PRINDĂ”, DECI SĂ LASE LA VEDERE FIRELE PE CARE ÎȚI DOREȘTI SĂ LE ASCUNZI. SAU, DACĂ PREFERI COLORAREA LA DOMICILIU, AI GRIJĂ CA PRODUSUL ALES SĂ SPECIFICE CĂ ESTE EFICIENT PE PĂRUL ALB.

PILOZITĂȚI PE BĂRBIE

Este în regulă să le smulgi cu penseta dacă sunt câteva fire răzlețe. Însă epilarea cu ceară sau smulgerea masivă pot îngroșa firele subțiri de păr (puful), mărind densitatea firelor vizibile. Cea mai bună opțiune este epilarea prin electroliză – această procedură presupune inserarea unui ac extrem de subțire și încălzirea foliculului, fiind necesare mai multe ședințe.

PIELE MARONIE ÎN ZONA ÎNTIMĂ

Este absolut normal pentru femei să aibă pielea mai închisă în jurul vaginului, iar gradul de pigmentare variază de la o persoană la alta. Nu toată lumea își face griji din cauza asta, dar decolorarea este posibilă. Se poate apela la un tratament cu laser fracționat, cum este terapia DOT. Procedura durează în jur de 15 minute și presupune doar anestezia locală. Este vorba despre un tratament cu laser care îndepărtează parțial stratul superior al pielii, ceea ce poate provoca o ușoară durere sau disconfort. După câteva tratamente, se poate observa că pielea capătă o nuanță mai deschisă, mai apropiată de cea de pe restul corpului.

Puncte albe

Micile erupții de culoare albă de pe față nu sunt întotdeauna coșuri sau puncte de grăsime, ci pot fi Milia, adică niște chisturi ce apar atunci când keratina rămâne blocată sub piele. Aceasta poate fi cauzată de produse de îngrijire cu texturi groase, cremoase sau uleioase. Se pot scoate – dar e mai bine să apelezi la un specialist, dar pot dispărea și folosind o gamă de îngrijire cu efect de reînnoire.



La Prairie Cellular 3 Minute Peel, 899 lei



◀ RETUSUL RĂDĂCINILOR: UN FLEAC

3,2,1, și... pentru perfecționista din tine, L'Oréal Paris Hair Colorist lansează Magic Retouch, spray-ul instant pentru acoperirea rădăcinilor crescute între colorări, pentru ca tu să fii impecabilă în orice moment, mai ales că este disponibil în diverse nuanțe, de la negru la blond deschis. E clar, trebui să-l ai mereu în trusa ta de machiaj.



SUBLIMAGE LE TEINT, NOUA DEFINIȚIE A TENULUI DE LA CHANEL ▲

Ai în (de fapt, pe...) fața ta un fond de ten cremă de ultimă generație, ce-ți va face tenul să radieze cu adevărat. Formula sa extrem de fină îți va da senzația că-ți atingi propria piele, netedă, mătăsoasă, perfectă! Are în compoziție apă de Vanilia Planifolia, pentru un ten puternic și protejat, pudră de diamant pentru un finish radiant și trei plante prețioase pentru hidratare și confort îndelungat.



SEXY queen TOATĂ LUNA ASTA!

Ai chef de shopping? Fii cu ochii pe noile apariții.

Sezonul ideal pentru fermitatea pielii ▶

ȚI PLAC STRUGURII? SI NOUĂ! SI NU NEAPĂRAT DOAR PENTRU GUST, CĂȚ GRĂȚIE CONȚINUTULUI LOR DE RESVERATROL, UN INGREDIENT PREMIUM ÎN ÎNGRIJIREA PIELII. ÎȚ VEI REGĂSI SI ÎN GAMA CAUDALIE RESVERATROL LIFT (EXTRAS DIN LĂSTARI DE VITĂ-DE-VIE), CE CONȚINE CINCI PRODUSE PENTRU UN RITUAL COMPLET: SERUM (ÎN IMAGINE), CREAMĂ DE FĂȚĂ, BALSAM PENTRU ZONA OCHILOR, FLUID HIDRATANT SPF 20 ȘI CREAMĂ DE NOAPTE.



◀ LA VIE EN ROSE... GOLDEA

Regina Cleopatra, muza Bvlgari, revine spectaculos în conștiința noastră olfactivă cu noua creație Rose Goldea, un parfum solar, incitant și nobil, exact ca Superbia, așa cum o numeau romanii pe Cleopatra. Cu un design inspirat de talismanul-simbol al puterii, Serpenti, parfumul continuă o tradiție începută acum mai bine de 50 de ani. Bucură-te de acordurile grațioase detrandif și iasomie, de notele senzuale de mosc, santal și accentele suculente de rodie, într-un cocktail de arome seducătoare.

LIFTING NON-CHIRURGICAL ÎN ZONA OCHILOR?

Anulează programarea la clinică, poți rezolva problema liftingului și ridurilor în zona ochilor (și nu numai) și fără durere. Noua gamă Bio-Performance de la Shiseido, LiftDynamic, conține un tratament destinat zonei ochilor bazat pe tehnologia TruStructiv, dar și alți compusi prețioși. Ce promite? Din cei care au testat deja produsul, 70% au declarat că aspectul ridurilor s-a diminuat considerabil, iar 71% susțin că au remarcat un efect de lifting al conturului ochilor, și asta în numai o săptămână.



BOURJOIS
PARIS

NOUA
**MASCARA
VOLUME
REVEAL**

OGLINDĂ
CARE
MĂREȘTE



PERIE CE
DEFINEȘTE
GENELE

=

VOLUM FIECĂREI GENE

**FĂRĂ
EXCEPȚIE**

BOURJOIS CREEAZĂ
NOUL
RITUAL
PENTRU VOLUM INTENS



RESTABILEȘTE FRUMUSEȚEA ȘI SĂNĂTATEA PICIOARELOR TALE

Te confrunți cu senzația de picioare grele, umflate, dureri la nivelul gambelor sau varice? Fiind un efect al circulației venoase deficitare, aceste simptome pot avea mai multe cauze, precum un stil de viață nesănătos sau unele dintre obiceiurile noastre zilnice: statul picior peste picior, purtarea tocurilor înalte, a hainelor prea strâmte sau a șosetelor care blochează circulația.

Există mai multe metode prin care putem îmbunătăți circulația, cum ar fi adoptarea unui regim alimentar sănătos, prin exerciții fizice sau evitarea articolelor de îmbrăcăminte restrictive. De asemenea,

suplimentarea dietei cu Dr. Hart Complex de Diosmină, Hesperidină și Vitamina C este utilă pentru persoanele care prezintă disconfort cauzat sau asociat cu circulația venoasă deficitară.



PIELE CU TENDINȚĂ ACNEICĂ? DESCOPERĂ INOVAȚIA KERACNYL

Fie că se manifestă într-o formă ușoară sau severă, acneea necesită îngrijire corespunzătoare și specializată, iar Laboratoarele Dermatologice Ducray au descoperit singurul ingredient activ 100% natural cu efect tînit asupra biofilmului produs de acnee – inovația brevetată Myrtacine. Bazându-se pe eficacitatea inovației Myrtacine, Ducray lansează gama Keracnyl, cu produse dedicate tuturor tipurilor de ten cu tendință acneică: piele lucioasă, puncte negre și/sau roșii inflamate, cu sau fără tratament medicamentos.



D'AUCY ROMÂNIA LANSEAZĂ DOUĂ GAME NOI DE PRODUSE

d'Aucy, parte a grupului francez cu același nume și unul dintre principalii jucători pe piața locală și internațională de legume conservate, anunță lansarea a două noi game – Al Vapores-Vapores și Gama pentru Salate. „Urmând evoluția pieței, venim cu noi produse pentru noi categorii de cerințe, gusturi și obiceiuri. Astfel, gama Al Vapores-Vapores se diferențiază de alte produse existente pe piață prin procesul de producție, în timp ce Gama pentru Salate, ambalată tot la conservă, cuprinde produse speciale pentru salate, fiind livrată în cantități mici, exact cât este nevoie, fie ca ingredient, fie pentru mixuri”, a declarat Crina Zdravcu, Director Comercial al d'Aucy România.



L'OCCITANE HARMONIE DIVINE

Denumită și Însula Frumuseții, Corsica contopește două ingrediente prețioase: unul se găsește pe dealurile înalte ale insulei – floarea de Immortelle Millésimée, iar altul este scufundat în apele pure ale Mediteranei – alga Jania Rubens. Este prima dată când ambele ingrediente sunt folosite împreună într-o formulă de îngrijire.

Floarea aurie de Immortelle este ingredientul-cheie al produselor anti-ageing L'Occitane, tocmai pentru că aceasta nu se ofilește niciodată, nici măcar după ce a fost culeasă. Iar acum cercetătorii noștri au selectat un extract mult mai prețios: uleiul esențial Immortelle Millésimée. Jania Rubens este o algă roșie de dimensiuni mici, fiind specială tocmai prin faptul că ea crește foarte încet (3-5 centimetri în 3 ani), având o putere extraordinară de a se regenera veșnic. Extractul obținut din Jania Rubens are o eficacitate dovedită asupra collagenului și al procesului de lipoliză, ce stimulează și completează eficacitatea uleiului esențial de Immortelle asupra ridurilor, texturii pielii și conturului feței.



NOUL MAGAZIN HILFIGER DENIM SE DESCHIDE ÎN BUCUREȘTI

Tommy Hilfiger anunță deschiderea noului magazin Hilfiger Denim în București. Amplasat în recent inauguratul mall, Park Lake, un centru de cumpărături unic și modern, situat pe strada Liviu Rebreanu, Hilfiger Denim reprezintă al doilea magazin al brandului, deschis în România, și cea mai recentă creștere a portofoliului de locații globale Hilfiger Denim. Magazinul este administrat de compania SARKK, partener și francizor exclusiv al brand-ului Tommy Hilfiger pentru Hilfiger Denim în România, Grecia, Cipru, Bulgaria, Albania și Macedonia. Magazinul prezintă cea mai recentă colecție pentru Toamnă/Iarnă 2016 Hilfiger Denim pentru femei și bărbați, incluzând linia de accesorii.

#SELFIE

PSIHO, CARIERĂ,
FUN & ASPIRAȚII

#1 CREEAZĂ-ȚI O RUTINĂ

Dacă studiezi viețile creative ale personalităților care într-adevăr au profitat de fiecare minut al zilelor lor (Stephen King, Thomas Edison), îți dai seama că secretul lor consta într-o rutină strictă. Stabilește-ți programul cu precizie, încă din minutul în care te trezești. Dacă nu știi exact ce vei face azi, ei bine... cel mai probabil nu o să faci mare lucru.

#2 STAI DEPARTE DE SMARTPHONE

Telefonul mobil e un dușman al productivității, pentru că te întrerupe constant cu notificări de pe WhatsApp, Facebook și Instagram. Chiar și atunci când nu-l auzi zbârnâind, ai tendința să-l verifici constant ca să vezi dacă a apărut vreo noutate. Doar dacă nu cumva ai nevoie de el pentru muncă, îți propun să-ți închizi internetul de pe telefon atunci când muncești. Astfel, vei fi mai puțin tentat să-ți verifici telefonul.

#3 YOUTUBE ÎȚI POATE „MÂNCA” DIN TIMP

Dacă obișnuiești să muncești în timp ce ascuți muzică pe YouTube, vei pierde destul de mult timp schimbând piesele care nu-ți plac, ba chiar mai prinzi și cu coada ochiului vreun video senzational care te va ține ocupată în următoarele 5 minute. Muzica te poate face mai productivă, dar alege mai bine un post de radio sau creează-ți un playlist care te mulțumește și care nu te obligă să te întrerupi la fiecare 4 minute.

#4 FII O BESTIE #FIT

Te simți mereu obosită? Paradoxal, lipsa de mișcare ne dă o stare de epuizare, în timp ce activitatea fizică ne ridică nivelul de energie. Încorporează o rutină de exerciții în programul tău zilnic. Experții spun că atunci când intri în armonie cu propriul corp, devii mai energică, mai creativă și îți dublezi capacitatea de concentrare.

ȘI TU POTI FI PRODUCTIVĂ

Ai impresia că toată lumea lucrează la un „master plan”, în timp ce tu pierzi vremea vișând cu ochii deschise? Ia o gură de aer proaspăt și pune în aplicare sfaturile alăturate. Vei face mai multe într-un timp mai scurt!

Acasă e la mama acasă

Confort, incertitudini financiare sau neasumarea unor responsabilități de „om mare”? De ce unii dintre noi preferăm să locuim cu părinții... chiar și după 30 de ani? **Alina Aliman** investighează.



FOTO: BEN GOLDSTEIN/STUDIO D

LA 30 DE ANI, FLORIN STĂ ÎNCA ÎN CASĂ CU PĂRINȚII

Încercând să-l determine să fie independent, părinții îi cumpără un apartament. După câteva luni, Florin închiriază apartamentul și se mută înapoi acasă. Părinții, exasperați, își cumpără o altă casă, mult mai mică, și îl lasă pe Florin să locuiască singur în casa cea mare. Doar doar o decide băiatul să trăiască și el singur. Nu e o anecdotă, ci un caz real. Al unui tânăr care, neconstrâns de probleme financiare, cu job propriu și iubită, nu și dorește să plece de la mama-de-acasă. Și nu e singurul.

Peste 44% dintre românii cu vârste de până la 34 de ani locuiesc cu părinții, arată datele publicate de Eurostat anul trecut (iar procentul este și mai mare în palierul de vârstă de până la 24 de ani). Iar în Uniunea Europeană proporția este mai mare doar în Italia, Bulgaria și Grecia, la mare distanță de țările nordice unde, în Suedia, de exemplu, mai puțin de 2% dintre cei cu vârste între 25 și 34 de ani mai locuiesc cu părinții.

Cifrele sunt, pentru cineva ca mine, plecată de la 18 ani de acasă, amestecate. Mi-a fost mereu greu să înțeleg cum cineva, ajuns la vârsta majoratului, își mai poate dori să stea cu mama și cu tata, oricât de mult i-ar iubi. Și, uneori, chiar să rămână în confortul casei părințești și după terminarea facultății. Mi-a fost și mai dificil să înțeleg cum o fi să vii noaptea de la o petrecere cu o prietenă (un prieten) și să dai, nas în nas, pe hoi, cu bunica plecată în căutarea paharului cu lapte. Cât de leneș sau neîndemânatic trebuie să fii să îți calce mama cămășile (helloho), s-au inventat curățatoriile dacă chiar ai două

măini stângi) sau să-ți pregătească bunica pachetul pentru prânz?! Oricât de idilic și simpatice ar suna (și da, nicio cofetărie nu egalează bunătățile făcute de bunica), oare oamenii ăștia nu și doresc să fie independenți? Și poată dormi duminică până la 2 după-amiază (sau să se trezească la 5 să facă yoga pe terasă), să piardă nopțile uitându-se la seriale, să își poată invita oricând prietenii la masă, să poată sta un weekend fără să vorbească cu nimeni și, în general... să și facă singuri regulile după care să trăiască într-o casă, indiferent care ar fi acestea? Mi-am spus multă vreme că datele statistice se aplică, probabil, unor grupuri din zona rurală, unde acest tip de viață e mai răspândit (2-3 generații care își construiesc casele în aceeași curte) sau că un astfel de scenariu poate fi văzut doar în producțiile de Hollywood, ca în *Failure to Launch* (unde nici măcar promisiunea unei idile cu simpatica Sarah Jessica Parker nu îl poate scoate din casa părințească pe Matthew McConaughey). Realitatea înconjurătoare însă m-a contrazis. Știu cel puțin vreo 6-7 cazuri de băieți în toată firea (trecuți unii de 30 de ani) care preferă să stea acasă la părinți și să se întâlnească cu iubita în oraș, din când în când, și cunosc câteva fete cu joburi serioase care preferă să își cheltuiască banii pe pantofi decât să îi dea pe chiria unei case unde să stea singure.

„Societatea a ajuns într-un punct paradoxal. Pe de o parte, membrii societății sunt deschiși la orice înseamnă tehnologie avansată, în timp ce, pe de altă parte, par că se întorc în timp la perioada în care copiii ajunși maturi nu mai părăsesc căminul părintesc, ci aleg să-și întemeieze propriul cămin alături de generațiile anterioare”, explică socio-

logul Gabriela Militaru. „Principalul motiv este, cu siguranță, cel financiar. Achiziționarea unei locuințe nu mai este la fel de accesibilă tinerilor de azi pe cât le era părinților lor în urmă cu câteva decenii. Dar aspectul economic nu este singurul care contează în decizia tinerilor de a rămâne în casa părințească. Mai este și confortul. Tinerii de azi petrec foarte puțin timp acasă, prin urmare, aproape că nici nu se poate spune că «locuiesc împreună cu părinții». Convenționează dintre generații la mai mult forma unor servicii hoteliere mai prietenoase. Cu mic dejun inclus și bine pregătit de mama. În aceste condiții, tinerii preferă să locuiască în casa copilariei unde se retrag, practic, doar pentru odihnă.”

SĂ FIE DOAR FINANTELE DE VINĂ?

„Aspectul financiar este, desigur, un factor important”, spune Mihaela Stoenescu, coach și consultant de comunicare organizațională. „Pe un fundal marcat de incertitudini, a investi în achiziția unei locuințe implică riscuri, astfel că, puși în fața opțiunii de a contracta un credit, foarte mulți sunt rezervați, și nu doar tinerii. Dacă însă privim fenomenul într-un context mai larg, putem observa și alte aspecte care, împreună, ne oferă un tablou foarte interesant. În esență, este vorba despre valori și viziuni despre viață a generațiilor care au deschis ochii ori s-au format după 1990.

Dacă ne uităm în plan personal, tinerii manifestă preferințe «neobișnuite» în ochii celor care au prins cravata de pionier, să spunem. Nu consider că e cazul să generalizăm, evident, diferențe există în orice categorie de vârstă. Surprinzător sau nu, pentru generația Millenials, a fi

„DA, ÎMI PLACE SĂ AM MEREU MÂNCARE BINE FĂCUTĂ LA DISPOZIȚIE ȘI M-AR OBOSI TARE MULT SĂ AM EU GRIJA PLĂȚILOR LA DIVERSE UTILITĂȚI”

proprietar al unui apartament sau al unei mașini nu reprezintă astăzi o măsură a succesului personal. Sunt studii care o arată: puțini cumpără astfel de bunuri, iar în SUA se utilizează chiar sintagma «generația chirișilor». În schimb, ei preferă să investească în experiențe, precum călătoriile sau sporturi extreme, ori să dezvolte afaceri. Sunt lucruri observabile și la noi, uitându-ne în jurul nostru, în familie, la prieteni sau în mediul în care activăm profesional.”

Desigur, până la urmă, diferența de 200-300 de euro pe care i-ai plăti la o chirie îi poți cheltui la fel de bine și pe o excursie la munte sau pe mese în fiecare seară în oraș, alături de prieteni. Cu atât mai mare e diferența de bani de cheltuit atunci când vorbim despre plata unei rate la bancă. Și asta fără să te îngrijorezi că la un moment dat finanțele se vor termina. Pentru că «acasă» se transformă într-o plasă de siguranță, indiferent de ce decizie

vei lua. „Știi, părinții mei sunt înțeleștori. Nu mă întreabă de ce vin noaptea târziu acasă, eu îi mai ajut din când în când la treburile casnice. Și da, îmi place să am mereu mâncare bine făcută la dispoziție și m-ar obosi tare mult să am eu grija plăților la diverse utilități”, recunoaște George, de 32 de ani, care, angajat la o companie multinațională, preferă să stea în confortul casei părintești.

Unii analiști financiari au făcut chiar calcule: pentru a și permite un apartament obișnuit, într-o zonă medie, în București, luat cu un credit, un tânăr ar trebui să aibă un salariu net care să depășească 2.500 de lei. O altă cauză este, spun sociologii, faptul că România este o țară de proprietari în comparație, spre exemplu, cu locuitorii din Vest, care văd o normalitate în a locui toată viața cu chirie.

PRO SI CONTRA LOCUITUL ALĂTURI DE PĂRINȚI

Trebuie să recunoaștem că locuitorii alături de părinți are și avantaje, și dezavantaje. Bineînțeles, lăsând la o parte micile avantaje de ordin material (nu trebuie să dai bani pe chirie, ai mereu mâncare bună, nu te preocupi de facturi și utilități), intervine și factorul emoțional. „Mie îmi place să stau cu ai mei”, spune Cristina, 29 de ani. „Sunt cool, stau de vorbă cu mama în fiecare zi despre ce-am mai făcut, mesele în familie sunt o tradiție la noi. Mi-ar fi greu să mă mut singură și să știu că n-am cu cine să vorbesc în fiecare seară. În plus, așa sunt mai relaxată, mă pot concentra mai bine la job când nu am apăsări financiare pe cap”, spune ea.

„Noi am făcut un studiu împreună cu SNSPA, Facultatea de Management, despre Millennials, și rezultatele au arătat că tinerii care aparțin acestei generații au

nevoie să lucreze într-un mediu plăcut, relaxant, și caută echilibrul între activitatea la birou și timpul liber, neconformându-se anumitor reguli sau tradiții pe se”, spune Cosmina Noaghea, Senior Consultant / Business Psychologist, agenția Hart Consulting. „Nu avem date care să arate impactul opțiunii de a sta cu părinții asupra performanței în muncă. Atât timp cât nu există presiunea lui «asa trebuie» sau «asa e bine pentru că așa a făcut toată lumea până acum», iar opțiunea de a sta cu părinții este una mai puțin stresantă decât cea de a plăti lunar

„MI-AR FI GREU SĂ MĂ MUT SINGURĂ ȘI SĂ ȘTIU CĂ N-AM CU CINE SĂ VORBESC ÎN FIECARE SEARĂ”

creditul, impactul asupra stării personale de bine și implicit, al performanței în muncă, este probabil să fie unul pozitiv.”

„Cercetările din ultimii ani au surprins, de pildă, un cadru de referință diferit din care tinerii iau decizii, atât în plan profesional, cât și în cel personal. Dacă ne uităm la ultimul studiu Deloitte dedicat generației Millennials, observăm că cei mai mulți tineri sunt foarte atenți la valorile organizației atunci când aleg un angajator, că pun preț pe încredere, etică, integritate, că preferă o cultură organizațională pozitivă și apreciază responsabilitatea socială și față de mediu. Pentru ei contează poten-

țialul companiei de a face bine dincolo de a face profit în aceeași măsură cu planul lor de dezvoltare în acea organizație. Demn de reținut mi se pare și detaliul că cei tineri sunt foarte puțin dispuși să accepte sarcini care intră în conflict cu valorile personale, astfel că pot decide ușor să părăsească firma...”, accentuează și Mihaela Stoenescu. Iar plasa de siguranță (lipsa unui credit, siguranța unui loc cald în care să te gândești la următoarea mutare pe plan profesional) contează în luarea unei decizii.

Ce te faci însă când nu comoditatea te determină să locuiești în continuare acasă? Atunci când familia ta cea nouă (soție, sot, copii) stă, din motive financiare, tot în casa cu părinții (indiferent cât de mare e acea casă)? Nu putem să negăm că vor exista conflicte sau nemulțumiri, iar cele mai multe dintre ele nu vor fi legate de bani, ci de tabieturile și obiceiurile fiecărei generații. Există și avantaje.

„În cazul cuplurilor cu copii mici, conviețuirea cu familia extinsă este, de asemenea, de preferat, bunicii având astfel posibilitatea să se ocupe de nepoți pe perioada absenței părinților. Confortul și pragmatismul sunt deci tot atâtea argumente pro pentru ca tinerii să nu se mute de acasă”, spune sociologul Gabriela Militaru. „Există însă și argumente contra și unul dintre ele este lipsa intimității. Chiar dacă tinerii văd casa părintească doar ca pe un loc de odihnă, nimeni nu poate să neghe că și-ar dori să invite din când în când mai mulți prieteni acasă pentru o petrecere până spre dimineață. Or, acest lucru este destul de greu de organizat atunci când în cealaltă cameră dorm părinții tăi.”

„Privind dintr-un unghi de observare jurnalistic, eu cred că

valorii precum libertatea, curajul, creativitatea și determinarea de a și urma visul sau chemarea interioară sunt astăzi la cote vizibile mai ridicate în rândul tinerilor decât puteam detecta, ca fenomen, altădată. Așa spune chiar că vorbim de un alt nivel de conștiință, dacă ne gândim doar la contrastul între sintagma «conflict de valori» și cea bine întipărită în conștiința colectivă, a «conflictului de interese». Din perspectiva de coach, pe de altă parte, neavând în față clientul și «problema» sa, as propune cel mult o întrebare: Care sunt avantajele șederii prelungite cu părinții /copiii voștri?», punctează Mihaela Stoenescu, coach și consultant de comunicare organizațională.

„Poate cel mai important contraargument la coabitarea cu părinții este faptul că a rămâne acasă oglindește în mare măsură fuga de responsabilitate. Rata pentru o locuință ori chiriea sunt, cu siguranță, costuri greu de suportat, însă o gestionare mai eficientă a bugetului personal ar face loc pentru astfel de cheltuieli. Mutarea de acasă este un pas important în maturizarea tinerilor tocmai prin asumarea unor responsabilități, inclusiv financiare. Este, de fapt, momentul în care tinerii se transformă în oameni maturi, conștientizează că sprijinul părinților nu este un cec în alb și că, oricât de neplăcut ar fi, propria întreprindere este o răspundere personală”, încheie sociologul Gabriela Militaru.

Mai puțin stres legat de finanțe? Mai mult libertate de mișcare și independență? O plasă de siguranță bine întinsă indiferent de deciziile luate? Sau dorința de a face ceva pe cont propriu? Până la urmă, balanța poate inclina într-un fel sau în altul. Important însă este ca fiecare să doarmă liniștit cu decizia luată, acasă. Indiferent unde ar fi aceasta.

LAURA BALDINI

COLANTII
SECOND SKIN

Uși că-i porți!



Întră pe site-ul

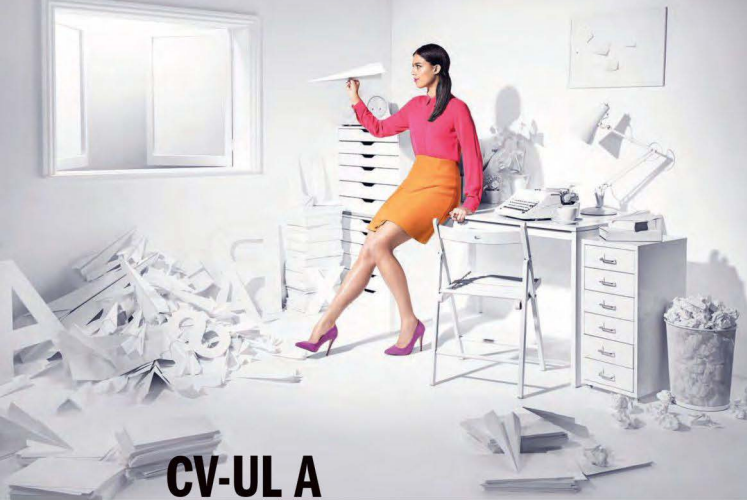
www.laurabaldini.ro

și beneficiază de **20% REDUCERE**
la orice produs din linia Second Skin, prin
introducerea codului promoțional:

"cosmo second skin"

în coșul de cumpărături.

**Promoție valabilă până la 31.12.2016*



CV-UL A MURIT, TRĂIASCĂ... SOCIAL MEDIA!?

Comunicate de presă personale, clipuri video și concursuri de talente – dacă vrei să fii recrutată acum, trebuie să gândești un pic mai departe decât umilul și tradiționalul CV. Iată cum să te faci observată – fără să enervezi pe toată lumea.

ȚI-AI AȘEZAT LAPTOPUL PE CÂTEVA PERNE, într-un echilibru precar, și, deși ai bluză curată, pata de Nutella de pe pantalonii de pijama se încropătează să nu dispară, oricât ai freca. Respiri adânc și intri pe Google Hangouts. „Bună,” tastezi tu cu obrajii în flăcări și inima cât un purice. „Sunt gata pentru interviu.” Procesul de recrutare s-a schimbat în ultimii doi ani mai mult ca niciodată. Conform lui Rosie O’Callaghan, „acum e mai puțin despre calificările în sine și mai mult despre cine ești tu ca persoană”. Tindem să o credem, având în vedere că e cofondatoarea agenției de recrutare JasperRose și printre clienții ei se numără Chanel și Harvey Nichols. Statisticile îi dau dreptate. Studiile arată că aproape o treime din apli-

canți de obicei mint în CV (ceea ce înseamnă că aproape o treime din aplicanți sunt la fel de naivi ca Trump atunci când încearcă să și acopere chelia). În plus, aceleași studii confirmă un alt adevăr de mult știut: responsabili cu recrutarea nu petrec mai mult de 5-7 secunde uitându-se la un CV. Pe de altă parte, o discuție de 5 minute pe Google Hangouts – portal folosit de branduri precum Houzz, BuzzFeed și, hm, Google (duh!) – e mai greu de cosmetizat și le dă candidaților șansa de a se vinde cu mai multe arme decât cel al experienței pe piața muncii. Iată ce și cum ar trebui să faci ca să te remarci cu adevărat.

RĂMÂI CONECTATĂ

„Zilele astea, două treimi din procesul de recrutare e pasiv”, spune

Darain Faraz, purtător de cuvânt al LinkedIn. „Îți pui informațiile esențiale pe site-urile de recrutare și aștepti ca potențialii angajatori să te contacteze.” Dar ceea ce poate nu știi e că trebuie să te „comporți” impecabil pe toate canalele de social media pe care le folosești. „Companiile acum se uită să vadă dacă ai interese care să se potrivească cu businessul lor”, adaugă el. Rosie O’Callaghan confirmă această teorie. „Recent căutam să recrutm pe cineva care să se ocupe de un brand high-end specializat în vacanțe la schi”, povestește ea. „Așa că înainte să punem anunțul, ne-am uitat la cei care erau calificați pentru postul ăsta – și care postau regulat despre schi. Limitele dintre muncă și viața personală au început să dispară.”

Remarcă-te: Dacă îți dorești să lucrezi în străinătate, downloadează aplicația Debut. Tot ceea ce trebuie să faci este să-ți introduci toate datele legate de gradul de educație admis și să completezi domeniile care te interesează, iar atunci când apare un job care ar putea fi potrivit pentru tine, vei fi chemată la un interviu. Aplicația conține și jocuri create special de diverși angajatori: cu cât joci mai multe, și le joci bine, cu atât îți cresc șansele de a fi chemată la un interviu. Companii precum Microsoft, Google și L’Oréal folosesc această aplicație.

POLISEAZĂ-ȚI IMAGINEA

Asigură-te că faci mereu... față bună, pentru că angajatorii au început să împrumute trucruri de

la show-uri precum Big Brother, cerând clipuri video. „Le cerem candidaților să se filmeze pentru 3 minute”, spune Ann Pickering, HR Director la OZ. „E o oportunitate grozavă de a-ți arăta personalitatea. Tin minte și acum clipul unei femei care povestea despre pasiunea ei pentru haine vintage. Era clar că repetase bine înainte discursul, ceea ce nouă ne-a arătat că face lucrurile cu profesionalism, dar puteam să-i simțim și entuziasmul. O mare parte din procesul de recrutare în zilele noastre se reduce la a demonstra că ești mai mult decât notele pe care le-ai luat la școală. Mi-ăș dori ca mai mulți candidați să ne abordeze dându-ne linkul la conturile lor de YouTube sau blogurile personale.”

Remarcă-te: Dacă nu te simți confortabil să te filmezi, alege o altă abordare: găsește-ți un mentor! Sistemul Național de Mentorat Startevo îți permite să-ți alegi un mentor și să-ți „folosești” pentru a afla răspunsuri pertinente la cele mai arzătoare întrebări de carieră pe care le-ai putea avea. Sau poți alege, dacă ești încă studentă, programul de mentorat al Universității de Vest Timișoara, care te pune față în față cu profesori care au acumulat deja o experiență profesională, cunoștințe valoroase și sunt deschiși să le împărtășească.

„Chiar dacă nu sunt posturi libere, prezintă-te oamenilor care contează și cere-le sfaturi, după care străduiește-te să păstrezi contactul. Când apare în sfârșit un job, vor fi mai predispuși să-ți amintească de tine.”

Remarcă-te: LinkedIn nu e doar pentru a-ți uploada CV-ul online – din 2014 funcționează și ca o platformă de blogging. Inscribe-te pe LinkedIn Pulse și scrie despre temele care te inspiră. E o metodă bună de a te face remarcată.

DĂ-ȚI UN PIC ÎN STAMBA

Știi că ai fi un programator/director de vânzări/jurnalist grozav, dar nu știi cum să-ți demonstrezi talentele? „Nu te teme să te joci cu formatul aplicației tale ca să te remarc – dar ai grijă să fii relevantă”, spune Kelly Marks, cofondatoare Pure PR. „Recent, le-am cerut candidaților noștri să scrie un comunicat de presă despre ei, în loc de veșnica scrisoare de intenție.” Pe de altă parte, echipa de recrutare de la Sainsbury’s le-a cerut candidaților să compună un tweet în care să explice de ce ar trebui să primească jobul.

„În ultimele două luni, am organizat evenimente unde am invitat mai mulți potențiali candidați și i-am rugat să se implice într-o serie de activități în timp ce noi le analizăm aptitudinile”, spune Mark Harman, care se ocupă de programul de recrutare al agenției Reed. „Recent, o companie media foarte renumită s-a relocat și au avut nevoie să recruteze extensiv; și-au ocupat toate posturile astfel.”

Remarcă-te: Intră pe *hired.com*, care folosește chestionare online ca să testeze abilitățile naturale ale candidaților, pentru ca apoi să-ți poată recomanda angajatorii potriviți. Facebook folosește această unealtă, deci dacă vrei să fii colegă cu Zuckerberg (mai mult sau mai puțin), intră și aici.

Succes fără CV

3 femei și rutele lor alternative către jobul mult visat.

RAMONA COLTEA
28, Senior Editor

„Când m-am decis că vreau să lucrez în presă, mi-am cumpărat revistele mele preferate și pur și simplu le-am trimis câte un email tuturor persoanelor din respectivele redacții, povestindu-le cine sunt și ce-mi doresc să fac. La nici 20 de minute am primit un răspuns. A fost o combinație de noroc și entuziasm. Nici acum nu-mi vine să cred.”

ANA-MARIA GHEORGHE
26, Blogger & Freelance Copywriter

„Ca să-mi găsesc un job în advertising am creat, alături de prietenul meu de atunci, campania #checkinajob #cechinfarajob. Practic, mi-am dat check-in la vreo 10 agenții, descriind ce tare e prima mea zi de lucru acolo. Ideea de bază era să ai ba oame-nii impresia că sunt noua lor colegă și să creadă că deja lucrez acolo. Am scris și un articol pe blogul meu despre asta, care s-a viralizat, așa că am primit o grămadă de oferte de interviu, pentru ca într-un final să aterizez la Conversion, care m-au găsit pe Facebook și unde, surpriză, nici nu dădusem check-in.”

SORINA PREDESCU
27, Account Director

„În urma unui interviu, am primit o temă pentru acasă – trebuia să creez o campanie cap-coadă pentru un produs inventat de mine. Îmi doream atât de tare să câștig postul, încât am mers un pas mai departe: m-am înregistrat în timp ce prezentam campania, cu pisica mea plimbându-se neafectată prin cadru. A ieșit un clip chiar haios și campania propusă de mine era solidă. Am primit imediat postul.”

FĂ NETWORKING... ÎN SOCIAL MEDIA

Te-ai asigurat că nu ți-ai scăpat cuvinte „urâte” pe Twitter și ți-ai verificat deja de trei ori setările contului de Facebook – acum e momentul să te folosești de conturile tale de social media pentru a contacta potențialii angajatori. „Pe vremuri trebuia să sune ca să vezi dacă ai primit CV-ul tău”, spune Pickering. „Acum poți să-i trimiți un mesaj pe facebook directorului de HR. Cel care se descurcă foarte bine cu tot ceea ce înseamnă universul digital – inclusiv social media – sunt la mare căutare.” Rosie O’Callaghan subscrive:



Dacă ești însetată de noi cunoștințe, poți pescui cursuri online, poți vizita seminarii sau poți apela la proful virtual, Sfântul YouTube. Sau ai putea intra într-un circuit de skills swap – noul mod cool de a deveni mai deșteaptă fără un manual în față.



Skills și mai cum?

Vorbim despre un spațiu organizat, în care oamenii se întâlnesc pentru a face „skills swap”, adică schimb de cunoștințe și aptitudini, astfel încât fiecare dintre noi să ducă mai departe ceea ce a învățat sau talentul într-un anumit domeniu. Nu este o instituție oficială de educație, ci mai degrabă un „Arată-mi cum se face și îți arăt și eu de ce sunt în stare” – distractiv, interactiv, fără presiunea calificativelor și a materiilor plictisitoare. Prin intermediul acestui sistem poți învăța doar lucruri care te atrag, care îți se par interesante sau care te ajută pentru a-ți dezvolta propria afacere. „E un fel de troc – oamenii oferă cunoștințe și primesc în schimb alte cunoștințe, însă schimbul de bani este exclus. Cu toții ne pricepem bine la ceva și toți am vrea să învățăm lucruri noi, nu?”, declară Batya Raff Smadja, co-fondatorul Night Owls, una dintre inițiativele de schimb de cunoștințe din lume.

Cum funcționează?

Scopul este ca acest program să ofere acces la o varietate de aptitudini valoroase, care altfel nu sunt la îndemâna oricui, îmbunătățindu-le participanților simțul creativ și capacitatea de a-și crea conexiuni. După prima vizită ești încurajată să împărtășești o aptitudine a ta. Să spunem, de exemplu, că știi să croșetezi: vei învăța pe cineva să facă asta și, în schimb, cineva te va învăța bazele retusării în Photoshop, de exemplu. Abrie Coertze, de la Night Owls, spune că ei practică politica „porților deschise”, ceea ce înseamnă că oricine, indiferent de abilități și

cunoștințe, este bine venit. Aici poți găsi oameni pasionați de orice, de la printing 3D până la macramé, critică de carte, desen experimental cu cerneala etc. „Nicio calitate nu va fi lăsată”, spune el. „Scopul principal este învățarea. Vrem să știm cât mai multe lucruri, iar oamenii pleacă de aici în fiecare zi cu o cunoștință nouă.”

De ce e o idee excelentă

Deși în zilele noastre putem intra pe internet pentru a explora orice domeniu ne trece prin minte, ne vor lipsi interacțiunea umană, contactul vizual, construirea unor conexiuni reale. Conceptul „skills swap” ajută la construirea unor comunități în interiorul cărora oamenii cresc și se dezvoltă împreună. De asemenea, acesta îți permite să fii față în față cu un om – practic, să înveți direct de la sursă. E ca atunci când mergi la sală și exersezi cu un antrenor personal, care îți oferă atenția sa nedivizată, comparativ cu clasele în grup. Deși nu toți oamenii sunt suficienți de încrezători pentru a-și împărtăși cunoștințele, Smadja crede că nesiguranțele n-ar trebui să ne împiedice să învățăm lucruri noi. „Oamenii vin adesea la noi și ne spun că le ar plăcea să facă parte din comunitatea noastră, însă nu cred că sunt suficienți de pregătiți pentru a-i învăța pe alții. După ce li întrebăm ce știu să facă cel mai bine, cel puțin 5 oameni ridică mâna și spun: «Vrem să învățăm să facem asta!»”.

CONSTRUIEȘTE-ȚI PROPRIA COMUNITATE DE SKILLS SWAP

În România, acest concept este încă nou, în sensul că n-am găsit o locație care se ocupă cu organizarea constantă și exclusivă a acestui tip de activitate, dar poți dobândi competențe și abilități sociale înscriindu-te în diverse programe de voluntariat. Însă dacă vrei să ai parte de „the real deal”, de ce nu organizezi tu însăși asemenea sesiuni de împărtășire a cunoștințelor? Adună-ți prietenii și apucați-vă de treabă – cu siguranță va fi mai interesant decât un club de carte!

1. Invită prieteni

Invită 3 prieteni (sau mai mulți, depinde cât de mare vrei să fie evenimentul!) care ar fi interesați de un asemenea schimb. Condiția e ca fiecare dintre ei să aducă încă un prieten, ca să te asiguri că extinzi sfera cunoștințelor.

2. Identifică liderii

Înainte de eveniment, identifică măcar 3 persoane foarte talentate și încrezătoare, care s-ar simți confortabil să le vorbească altora despre ce știu să facă. Roagă-i să pregătească o „lecție” și să aducă toate materialele necesare (dacă vorbim despre un domeniu digital, e musai să-și aducă laptopul).

3. Pune totul la punct

Decideți-vă asupra locului și orei de întâlnire și stabiliți și ca fiecare să aducă câte ceva de băut și de ronțat, astfel încât presiunea aprovizionării să nu cadă pe umerii tăi.

4. Dați startul jocului

Înainte de a începe, împărțiți-vă pe grupe, în funcție de preferințele pentru un anumit domeniu. Apoi rotiiți-vă, astfel încât fiecare dintre voi să aibă acces la cunoștințele pe care nici măcar nu știa că le găsește interesante.

5. Treceti la următorul nivel

Țineți legătura chiar și după terminarea claselor și organizați un calendar cu viitoare gazde ale evenimentului. Pe măsură ce vă obșnușiți unul cu celălalt, creșteți comunitatea invitând oameni noi. E și o modalitate excelentă de a-ți face noi prieteni și, cine știe, chiar a-ți cunoaște sufletul-perche!

Probabil că viața ta nu va urma cursul firesc al unei persoane născută în generația X, iar asta e OK. Lumea s-a schimbat enorm de mult într-un timp scurt, și ar fi o gresală să crezi cu tărie că, pentru a avea succes, trebuie să imiți tot ce au făcut ai tăi când aveau vârsta ta. Milenaliile trăiesc fluiditatea pe propria piele – cu cât accepți mai curând că succesul nu e standardizat, cu atât mai mult îți vei iubi viața. În orice stadiu te ai afla.

Deci crezi că viața ta e un haos pentru că nu ai încă jobul, casa și soțul pe care societatea ți le-a promis? Nimic mai departe de adevăr. Învelește-te, ești o norocoasă. Iar COSMO e aici ca să-ți amintească asta.

FOTO: TIGAO PRISCO. STILIST: GERARD ANGULO. HAIRSTYLE SI MANICHIURĂ: DANI MOON PENTRU GIVENCHY & SCHWARZKOPF PROFESSIONAL. MODEL: CORINA MARCHEWKA. LINE UP MODELS. ASISTENT FOTO: ANDRÉS ALBADALEJO. ASISTENT STILIST: MARC FLORES SI GISELL GARCIA

VECHIUL SUCCES

Părinții mei s-au căsătorit târziu pentru vremurile acelea — 27, respectiv 28 de ani — și nu înainte ca rudele și prietenii să-i chestioneze cu privire la planurile lor de viitori familisti. Până la 27 de ani, toată lumea se aștepta să ai un job stabil, să fii căsătorit și, eventual, să schimbi scutece sau să ai măcar un copil pe drum.

NOUL SUCCES

Acum nu mai e o tragedie să amâni puțin căutarea sufletului-pereche. Un studiu al Urban Institute dezvăluie un procentaj fără precedent al milenialilor care amână căsătoria până la 40 de ani, în timp ce procentul nuntilor a scăzut simțitor. De fapt, un studiu realizat de Pew Research Report arată că 25% dintre mileniali nu se vor căsători niciodată — preferință personală.

În loc de asta, petrecem mai mult timp înțercând să ne înțelegem pe noi înșine, și să ne simțim bine în timp ce facem asta. Milenialii nu resping total ideea căsătoriei, însă cei mai mulți dintre noi aleg să testeze mai întâi apele înainte de a-și pune verigheta pe deget — ieșim la întâlniri, ne mutăm împreună înainte de nuntă etc. Mulți dintre cei single încă locuiesc cu un coleg de apartament, ies în oraș în weekenduri și muncesc pe brânci pentru a-și construi o carieră solidă. Nu vrem să fim lupi singuratici, dar în zilele noastre căsătoria nu mai e acea instituție prețuită și impunătoare de pe vremuri. Am învățat să ne extindem tinerețea, să trăim mai mult, să experimentăm — iar asta nu e un lucru rău.

VECHIUL SUCCES

Să fii repartizat imediat după scoală pe un post care îți oferă un salariu suficient de bun ca să-ți iei casa ta, să întemeiezi o familie și să trăiești cât de cât confortabil.

NOUL SUCCES

Faptul că nu deții încă o proprietate nu te face jalnică, ba e chiar de înțeles. Părinții noștri au trăit greutățile lor, dar pe vremuri era mult mai ușor să cumperi o casă sau să-ți găsești de muncă — în majoritatea cazurilor, statul se ocupa de asta, ba chiar ți-o impunea, după cum deduc din povestirile mamei.

În zilele noastre, majoritatea milenialilor își pot cumpăra o casă doar îndatorându-se la bancă pentru următorii 30 de ani. Iar ca să poată face un împrumut, trebuie să aibă un salariu bunel, astfel încât să-și permită o asemenea rată lunară. Dacă în momentul de față locuiești în chirie și îți permiți doar să vizezi la casa ta, încerci să strângi bani pentru a face acest mare pas sau îți faci curaj ca să ceri un împrumut bancar, ar trebui să fii mândră de tine. Ai ajuns până aici și faci totul singură, în ritmul tău.

VECHIUL SUCCES

Să rămâi fidel chiar și mai mult de un deceniu unui loc de muncă și să-ți câștigi un trai decent mergând la birou de la 9 la 17, de luni până vineri.

NOUL SUCCES

Felul în care câștigi bani în zilele noastre s-a schimbat dramatic — pe vremuri, după terminarea studiilor, nu aveai altceva de făcut decât să te închizi într-un birou, zi de zi. Părinții mei au lucrat la aceeași companie toată viața, până la vârsta pensionării, și le e greu să înțeleagă de ce noi, „tinerii”, nu ne putem stabili într-un singur loc.

Acum însă, există căi nelimitate de a face bani, și nu toate impun un program fix de lucru. Azi te poți transforma peste noapte în antreprenor, îți poți înscrie ideea de afacere pe Kick Starter, poți

AZI TE POTI
TRANSFORMA PESTE
NOAPTE IN
ANTREPRENOR. ÎTI POTI
ÎNSCRIE IDEEA DE
AFACERE PE KICK
STARTER, POTI
CUNOAȘTE SUCCESUL
CREAND UN BLOG CU
MILIOANE DE CITITORI
SAU POTI CÂȘTIGA BANI
PRIN INTERMEDIUL
UNUI CONT GLAMOUROS
DE INSTAGRAM.

cunoaște succesul creând un blog cu milioane de cititori sau poți câștiga bani prin intermediul unui cont glamouros de Instagram. Hei, poți chiar să devii faimoasă peste noapte, precum surorile Kardashian. Ai la dispoziție unele necesare pentru a gândi și lucra pentru tine și, deși acest lucru nu-ți garantează succesul sau un trai confortabil, îți place să ai opțiuni.

VECHIUL SUCCES

Ca să devii cineva important și să găsești un loc de muncă decent, studiile și colecționarea de diplome sunt importante.

NOUL SUCCES

Nu există nicio îndoială că accesul la educație este unul dintre cei mai importanți factori ai dezvoltării personale. De fapt, orice lucru nou învățat te ajută să fii mai sigură pe tine și să avansezi atât pe plan profesional, cât și personal. Trebuie să recunoaștem însă că studiile n-au avut un impact major asupra succesului de care se bucură azi Lady Gaga, Oprah sau chiar Mark Zuckerberg — chiar dacă vorbim despre oameni foarte inteligenți. Ceea ce trebuie să înțelegem este că în întotdeauna există o legătură reală între educație și expertiză — poți deveni genială în orice dome-

niu dacă ai motivație, pasiune și acces la un computer.

Dacă simți că ai excela într-un domeniu diferit față de cel pentru care te-ai pregătit, nu te lăsa descurajată de lipsa unor studii de specialitate. Documentează-te, fă-ți vocea auzită, dezvoltă conexiuni cu oameni din interior și arată-ți potențialul. Până la urmă, pasiunea ta nu e definită de o diplomă. În același timp, studiează cât mai mult, dacă timpul și situația financiară ți-o permit.

VECHIUL SUCCES

Să ai un venit lunar care îți permite să construiești o familie. La cât de incertă este situația ta financiară, te bânțuie gândul că nu-ți vei permite niciodată să ai un copil.

NOUL SUCCES

Este dovedit științific faptul că milenialii preferă satisfacția personală în locul banilor, experiențele în locul lucrurilor materiale. Știm că generațiile trecute s-au spetit muncind, s-au stresat și au tăiat de pe listă orice răsfăț, preferând să plătească facturile și educația copiilor. I admirăm pentru asta, dar noi vrem să muncim pentru un scop, nu doar pentru un salariu decent. Generația noastră și-a schimbat prioritățile cu asemenea îndârjire, încât revista *Forbes* a declarat că fericirea este noul succes.

Dacă avem un job, vrem ca acest job să dea o semnificație vieții noastre. Vrem să muncim pentru noi sau pentru o cauză. Nu contează neapărat cât de mulți bani facem, pentru că e mai important cum ne simțim decât ce avem. Te simți fericită acum? Ești înconjurată de oameni care te fac să zâmbești? Dacă răspunsul tău sincer e „Da”, înseamnă că ai găsit deja ceea ce o întreagă generație a căutat neîncetat. Asta înseamnă, până la urmă, să fii o învingătoare.

LOVE BITES

SEX, RELAȚII, COMPLICAȚII... DRAGOSTE & ALTE AIURELI!



SEX TREND: HALF-NIGHT STAND

Nu mai incapa indoială că noua generație are aproape tot ce-și dorește la un swipe distanță. Fie că ai nevoie de o nouă pereche de pantofi, te roade foamea sau ai chef să ieși cu cineva, răspunsul se află în smartphone-ul tău. Cât despre sex, dacă pe vremuri vorbeam despre friends with benefits, acum aventurile sunt mult mai casual, ba chiar fulgerătoare. „One-night stand” devine „half-night stand”, potrivit specialiștilor, care au observat că Tinder nu doar facilitează interacțiunile sexuale, ci și reduce timpul pe care îl petreci cu noul partener de așternut. Nu mai trebuie să rămâi la el până dimineața din curiozitate – poți pleca imediat după ce actul s-a consumat, pentru că nimeni nu mai are timp de tandrețuri. „Câteva aventuri nu strică, însă dacă faci un obicei din a avea astfel de întâlniri casual îți vei afecta stima de sine”, spune expertul în relații Annabelle Knight. Amintește-ți că nu poți să-ți negi vulnerabilitatea fără să suporti consecințele.

HOT OR NOT

Se zvoneste că un website de online dating va deschide un club doar pentru oameni sexy. Vor exista chiar evaluatori de frumusețe care vor decide cine are dreptul să treacă pragul acestei locații exclusiviste și cine nu. Creatorul website-ului a declarat că nu dorește să jignească pe nimeni și că doar îndeplinește dorințele clienților săi. „Noi ascultăm dorințele membrilor noștri și ne-am dat seama că s-au saturat să lăsați restaurante scumpe, în speranța că vor cunoaște oameni la fel de atrăgători ca și ei, pentru ca în final să regrete că în locație e atât de multă lumină”, a declarat stimabilul. Mai că ni s-a făcut rău de la atâta frumusețe...



CASĂ TE POT VEDEA MAI BINE

UN NOU STUDIU EFECTUAT DE UNIVERSITATEA SIENA DIN ITALIA A DESCOPERIT CĂ BĂRBAȚII AU MAI MULT CHEF DE SEX ATUNCI CÂND SUNT EXPUSI LUMINII PUTERNICE. STUDIUL A FOST EFECTUAT CU AJUTORUL A 38 DE BĂRBAȚI CARE EXPERIMENTAU UN LIBIDOU FOARTE SCĂZUT, ȘI S-A AJUNS LA CONCLUZIA CĂ ATUNCI CÂND ACESTIA AU FĂCUT SEX CU LUMINA APRINSĂ, S-AU SIMȚIT DE 3 ORI MAI STIMULAȚI ȘI MAI SATISFĂCUȚI. SE PARE CĂ TERAPIA PRIN LUMINĂ ACTIVEAZĂ O GLANDĂ DIN CENTRUL CREIERULUI CARE PERMITE INTENSIFICAREA PRODUȚIEI DE TESTOSTERON. ACUM CHIAR TREBUIE SĂ SCAPI DE TIMIDITATE...

**CITAT
DE RIDICAT
SPRÂNCEANA**

**„Cu cât capacitatea
ta de a iubi este mai mare,
cu atât mai intens vei
resimți durerea.”**

- Jennifer Aniston





DRINK RESPONSIBLY

NOUL TREND CARE-ȚI PUNE ÎN PERICOL iubirea

Ai fost vreodată pusă în situația de a te întreba obsesiv de ce tipul cu care se presupune că ieși e atât de... nehotărât? De ce azi purtați discuții lungi, pline de înțeles, iar în săptămâna următoare nu se mai întâmplă nimic demn de menționat? De ce nu te poți abține să nu te întrebi dacă nu cumva doar ai visat dezinteresul lui atunci când, sătulă de semnalele contradictorii pe care ți le trimite, te hotărăști să pui punct, dar el îți trimite câteva mesaje atât de drăguțe? Dacă da, îmi pare rău să te anunț, dar ai fost... trimisă în banca ta.

MAI ȚII MINTE CÂND A APĂRUT TERMENUL GHOSTING și în sfârșit am avut o modalitate de a explica toate acele întâlniri care nu s-au concretizat în nimic, tipii dispărând brusc din viața noastră, lăsându-ne plângând în fața unui bol întreg de înghețată? Ce vremuri bune. Angoasele noastre aveau în sfârșit o cauză și un răspuns.

Lucrurile nu s-au terminat însă acolo. Avem un nou termen numai bun pentru a-i descrie pe acei tipi oribili care ne pun inimile pe jar. E vorba despre un trend recent în dating care, ce surpriză, ne face viața și mai complicată (pentru că, evident, nu ne era suficient de greu). Inventat în New York, unde piața de dating e la fel de complexă și de necrutătoare ca penultimul episod din *Game of Thrones*, benching-ul (termenul în sine a fost folosit pentru prima dată cu acest înțeles de către Jason Chen, editor *New York Magazine*) e fratele mai mic, și infinit mai periculos, al ghosting-ului. De ce? Pentru că ghosting-ul, chiar dacă e las, nepolitic și incredibil de dureros, măcar te prinzi destul de repede de ce se întâmplă. Nu ți-a mai răspuns de o săptămână? OK, e timpul să mergi mai departe. Benching-ul însă te poate ține prinsă în joc luni sau chiar ani întregi.

Situația stă astfel: jucătorul unu îl place pe jucătorul doi, dar nu e sigur că e suficient de bun, așa că vrea să se mai uite, drept pentru care îl pune pe acesta pe o bancă metaforică, într-un fel de folder mental cu „poate că/ poate la un moment dat”. Elementul crucial aici e următorul: pentru că jucătorul doi să fie în continuare disponibil în cazul în care jucătorul unu nu găsește pe cineva mai bun între timp, acesta trebuie să-i ofere celui care așteaptă pe bancă suficientă atenție, nici prea multă, nici prea puțină, exact cât trebuie ca acesta să rămână prins în joc, neștiind exact ce se întâmplă.

Practic, jucătorul unu își ține opțiunile deschise, își păstrează pe cineva pentru zile negre, pentru momentele când egoul său are nevoie de o mică resuscitare. Dacă se simte singur, are pe cine să sune. Cui nu-i place să aibă mereu pe cineva pe speed dial?

Probabil ți s-a întâmplat și ție. Ai cunoscut pe cineva care azi îți dădea impresia că te place, mâine nu ți mai răspundea la telefon și tot așa. Îți trimitea semnale



FOTO: GETTY IMAGES
Text: Roxana Dorob



pozitive, dar doar cât să te țină în lat, nu suficiente cât să începi să pretinzi că sunteți cu adevărat într-o relație. Îți facea mici promisiuni care nu se materializau niciodată în fapte. Te voia – după care nu te mai voia. Apoi, ca din senin, te voia din nou și începea să flirteze cu tine, făcându-te să crezi că de data asta e pe bune, după care din nou dispărea. Timp în care tu stăteai cuminte pe banca aia, așteptând și întrebându-te constant dacă vine, dacă pleacă, când și dacă se va întoarce.

Oribil, nu? Nu știi sigur dacă te vrea – dar de ce ți-ar trimite mesaje atât de drăguțe? – sau pur și simplu nu e suficient de atras de tine – cum altfel să explici tăcerile lungi și lipsa întâlnirilor regulate? E o sursă constantă de frustrare și nesiguranță.

Ca să-ți dau un exemplu, e ceea ce i-a făcut Mr. Big lui Carrie în *Sex and The City* episod după episod. Da, într-un final ei au avut parte de mult așteptatul final

fericit, după mulți ani de suferință și chin din partea lui Carrie – dar vorbim despre un film, de ficțiune, și adevărul e că șansele ca lucrul ăsta să ți se întâmple și ție sunt destul de mici. De ce? Pentru că jucătorul unu e cel mai probabil un imatur emoțional, cu un ego mai mare decât icebergul care a scufundat Titanicul.

SEMNĂ CĂ ÎNCĂLEZESTI BANCA AIA DE PEA MULTĂ VREME

De obicei, tipul te invită undeva, oriunde, în ultimul moment, de regulă când e deja acolo cu prietenii și probabil se plictisește. Nu-și face timp să pună cap la cap un plan solid pentru a ieși doar cu tine. Pe de altă parte, dacă l-ai invitat tu undeva, nu-ți confirmă niciodată 100% („Sigur, poate voi trece!” sau „O să văd cum stau cu timpul, dar sună bine!”). Te simți bine atunci când sunteți împreună, dar tăcerile lui de după îți dau destul de mult de gândit. Nu ai nicio certitudine din partea lui. Și asta pentru că entuziasmul lui în ceea ce te privește fluctuează constant: azi îți spune că te place cu adevărat, mâine îți menționează în treacăt că nu vrea nimic serios în momentul ăsta. Ceea ce probabil se întâmplă e că apelează la tine atunci când altcineva i-a întors spatele (poate e și el pus pe o bancă de către o altă femeie) și ultimul lucru pe care și-l dorește e să fie singur.

Problema, cel puțin din punctul meu de vedere, e, de fapt, alta. De ce rămâi lipită de banca aia? Știi că nu ești specială pentru cel care te ține prinsă acolo, știi că nu te iubește. Știi că ești doar o opțiune pentru el. Că nu depune un efort real pentru a fi cu tine. Că nu ești prioritatea lui. Nu ești oarbă. Știi lucrurile astea. Deci de ce te lași angrenată în joc, adesea pentru o perioadă lungă de timp? Poate e o influență subtilă a culturii în care trăim. Fiecare film pe care

il vedem, fiecare carte pe care o citim ne împoră să așteptăm, să avem răbdare, o să vină și declarația aia neașteptată de iubire, twistul de care aveai nevoie, excepția de la regulă. Pentru că suntem atât de concentrați pe a ne găsi propriul final fericit, nu mai învățăm să citim semnele. Nu mai știm să ne dăm seama care sunt cei care ne doresc și cei care doar ne folosesc, care sunt cei care vor sta și cei care vor pleca. De fapt, în acest caz imaginația se transformă în cel mai aprig dușman al tău. Pentru că e foarte tentant să-ți faci scenariu în minte și să crezi că în secret persoana respectivă te dorește, vrea să nu renunți, vrea să dovedești că îți pasă.

Dacă vrei să ai o viață amoroasă sănătoasă, nu pierde timpul cu cineva care-ți trimite semnale contradictorii, care nu te face niciodată să te simți sigură pe cine ești și ce ai de oferit. Nu-l mai suna ca să vezi dacă între timp și-a schimbat părerea – nu și-a schimbat-o. Dacă ar fi făcut-o, dacă acum ar vrea și ar fi pregătit să fie cu tine, te-ar fi contactat. Îți vede apărurile pierdute, știe ce și cum te simți. Sfatul meu onest în această situație: he's just not that into you, vorba filmului.

Ai lucruri mai bune de făcut decât să pierzi luni sau ani într-un astfel de purgatoriu. Până la urmă, dacă cineva te pune pe o bancă, tot ce trebuie să faci e să te ridici și să pleci. În joc să stai acolo, consumându-te și gândindu-te că ești încă în joc, că ai încă șanse să fii aleasă dacă ai puțină răbdare, recunoașteți și valoarea, protejează-ți demnitatea și nu mai căuta scuze pentru cine în mod evident nu le merită. Pleacă și caută ceva real, cu cineva care e dispus să te considere prioritatea lui. Poate finalul fericit nu implică un tip, poate ești tu, adunându-te de pe jos și eliberându-te de o relație toxică pentru a face loc altuia. Poate finalul fericit e despre a merge mai departe.

**ÎNTÂLNIRI
DE GRADUL
TREI**
DE ESTHER PEREL

Cele 5 verbe care îți vor schimba relația

Oare succesul unei relații chiar stă în câteva cuvinte? **Esther Perel** explică.

Adesea înțelegem greșit ceva legat de iubire. Tindem să vedem dragostea ca pe o stare de entuziasm. Dar „a iubi” e un verb și verbele sunt dinamice. Implică acțiune, intenție și responsabilitate. Concentrându-te pe aceste cinci verbe, îți poți îmbunătăți în mod concret atât relația prezentă, cât și șansa de a avea una de succes în viitor. Nu trebuie să te lupți cu toate cinci în același timp. Care dintre ele îți pune cele mai multe probleme? Concentrează-te pe a le „îmblânzi” pe acelea înainte.



Esther Perel este terapeut sexual și de cuplu, autoare a cărții *Intelligenza erotica* (30 lei, disponibilă în rețeaua Cărturești) și consultant pentru serialul *The Affair*. Discursul ei în cadrul Ted Talks despre dorință și infidelitate are mai bine de 14 milioane de vizualizări.

A DĂRUI

Dăruirea veritabilă e abilitatea de a fi conectat la nevoile celui alt, de a-l face să se simtă special, iubit, important. Dacă crezi că ai putea să dăruiești mai mult, probabil ai crescut simțind că nimeni nu ți-a apărut cu adevărat nevoile, așa că a trebuit să ți le aperi tu singură. E posibil să simți că atunci când dăruiești, pierzi. Dacă așa e, fă următorul exercițiu: dăruiește ceva chiar dacă nu ai ceva tangibil de primit înapoi. (Actul de a dăruia altora e și un puternic antidepressiv natural. Atunci când dai, simți că ai.)

Dăruind partenerului, îți dăruiești ție putere – nu asupra lui, ci puterea de a-ți solidifica legătura. Nu trebuie să faci cadouri mari și scumpe. Lucrurile mărunte contează de fapt mult mai mult, cu condiția să le faci regulat: asigurându-te că are în frigider vinul lui preferat, făcându-i un masaj atunci când a avut o zi lungă. Înseamnă să-i dăruiești din timpul tău, din atenția ta. Dar hai să vorbim și despre dăruirea sexuală. Nu ar trebui să fie o chestiune de a da pentru a primi – în mod ideal, dăruirea ar trebui să izvorască din încredere, din generozitate, nu din nesiguranță sau obligație.

Gândește-te la câte i-ai dăruit în ultimele câteva săptămâni versus restul interacțiunilor dintre voi. Ar trebui să existe un echilibru. Și ar trebui să vină din ambele părți.

A PRIMII

Știi persoanele alea care nu sunt capabile să primească un compliment? Multe dintre ele nu le-au primit decât sub anumite condiții, lucru care le-a făcut să nu mai aibă încredere în faptul că cineva le-ar putea dăruia gratuit, fără intenții ascunse, doar pentru că își doreau să facă ceva dragut pentru ele. Dacă atunci când primești ceva – un compliment, un cadou, un gest frumos – te face să simți



” DĂRUIND PARTENERULUI ÎȚI DĂRUIEȘTI ȚIE PUTERE – NU ASUPRA LUI, CI PUTEREA DE A-ȚI SOLIDIFICA LEGĂTURA. ”

ca și cum îi dătezi ceva respectivei persoane, s-ar putea să fie nevoie să lucrezi un pic la asta. Primind înseamnă să ai încredere că cineva ține la tine pentru cine ești. Iar actul de a primi este cu atât mai sensibil când vine vorba despre sex: e important să te eliberezi de presiunea de a simula doar pentru că respectiva persoană încearcă să te facă să te simți bine și te simți obligată să-i arăți recunoștință. O relație nu poate fi complet sinceră atât timp cât amândoi partenerii nu se simt confortabil cu a primi, mai ales când ceea ce primesc e plăcere.

A LUA

Bărbații sunt învățați să ia ceea ce au nevoie, să fie asertivi din punct de vedere sexual. Femeile au fost antrenate să creadă că ce plăcere îți dă un bărbat, alia primești, și cu asta, basta. Dar lucrurile nu funcționează așa. Uneori bărbatul nu știe cum să te satisfacă. Uneori doar tu știi, și împărtășind cu el informația asta și luând ceea ce ți

trebuie, e singurul mod prin care veți evolua împreună sexual. Asertivitatea te ajută să obții un job, o promovare, dar e importantă și în dormitor. Le spun femeilor că să iei nu trebuie să fie agresiv. E o diferență între a fi asertivă și a fi agresivă. Prima implică o doză sănătoasă de stimă de sine. A doua înseamnă să te folosești de puterea pe care o ai asupra cuiva pentru a obține ceva.

E foarte important în acest caz să nu vă grăbiți. Când le întreb pe femei de ce ar avea nevoie pentru a-și îmbunătăți viețile sexuale, multe îmi spun că își doresc ca partenerii lor să o ia mai ușor, să le îmbrățișeze și să le atingă mai mult. Le spun că luând piciorul de pe accelerație își dau voie să simtă că merită acel extra timp. Le sfătuiesc să ceară cu gentilețe ce vor. Spune-i: „Îmi place când mă atingi aici. Nu te opri. Mă simt excelent”. A lua și a cere sunt vecini. Uneori trebuie exersați împreună.

A REFUZA

Din nefericire, unele lucruri nu se schimbă ușor. Femeile fac o grămadă de lucruri în pat cu care nu se simt cu adevărat confortabil sau care nu le plac pentru că nu știu cum să spună nu. Dar ca să simți că poți să aprobi ceva, trebuie să simți și că ai voie să refuzi.

Femeile adesea se lasă angrenate în lucruri pentru a evita să-i rănească sentimentele unui tip. Am un singur răspuns la chestia asta: Poate lui îi place de tine dacă faci lucrurile alea, dar ție n-o să-ți placă de tine. Un element-cheie când vine vorba despre o viață sexuală frumoasă și plăcută pentru amândoi este să înveți să spui nu într-un fel care nu închide ușa complet. „Vreau să încercăm lucruri noi, dar dacă nu mă simt bine, nu vreau să continui.” „Felul cum o facem acum nu e plăcut. Poate putem încerca altceva.”

Te ajută să înveți să spui nu într-un fel care nu-l face pe celălalt să se simtă respins sau neîubit. Refuzând – și stabilind limite – e o dimensiune esențială în orice relație. Uneori e vorba de un nu momentan, uneori e vorba de un nu legat de felul cum se întâmplă

un lucru. Dar în orice relație trebuie să știi unde nu poți merge.

A (TE) JUCA

Abilitatea de a fi jucăuș și caraghios împreună e atât de importantă pentru legătura dintre doi oameni. Din momentul în care ne naștem, creăm legături cu ceilalți prin joacă. Așa învățăm să avem încredere și să ne asumăm riscuri. Și învățăm multe despre o persoană și cât de compatibil suntem după cum ne jucăm: Cine încalcă regulile? Cine joacă fair-play? Joaca vă permite să fiți creativi și să visați împreună, păcălind greutățile realității. Mergem pe stradă și brusc te iau de mână și începem să mergem cu spatele, râzând.

E un factor important și în ceea ce privește sexualitatea – ca să menții lucrurile interesante, trebuie să ai abilitatea de a fi jucăuș, obraznică, imprevizibilă. Libertatea de a nu mai fi atât de retrasă sau pudică în preajma cuiva e extraordinar de puternică. Atunci când aud cupluri care spun că s-au plictisit, e pentru că au încetat să se mai joace. Râzând și făcând prostii împreună vă creăți amintiri și aventuri. E cireașa de pe tortul oricărei relații.



FOTO: BETTY IMAGES, INSTAGRAM
L'addizione al matrimonio: Renata Dobry



Insta-Cupluri

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND ÎNLĂTURI FILTRELE?



Viața e frumoasă pentru cele mai populare bloggerite din lume. Primesc vacanțe gratis, se bucură de faimă și sunt plătite mai bine decât un CEO. Dar cine le face toate fotografiile – uneori fără a primi niciun fel de recunoaștere? **Lauren Bravo**, colaboratoarea noastră, s-a infiltrat în Insta-sferă pentru a afla adevărul.

ÎNCEP SĂ ACCEPT FAPTUL că n-o să am niciodată o carieră de influencer. Vezi tu, n-am cu cine. E vina mea – când mi-am găsit iubit, în vremurile demult apuse ale datingului online de dinaintea de Tinder, nu mi-a trecut prin cap să-mi filtrez căutarea după aptitudini într-ale fotografiei. Vârsta, simțul umorului, „ți place să stea în casă, dar să și iasă din când în când”? Da. Știe să mănuiască un SLR, dar și un filtru VSCO? Nu. Așa că, șase ani mai târziu,

iață-ne. Sunt doar o fată, stând în fața unui băiat – și a unui perete – rugându-l să-mi facă măcar o poză sexy cu ținuta pe care o port. Conceptul „Soț de Instagram” a fost făcut public la sfârșitul anului trecut, când un video cu același nume al unei organizații de caritate a devenit viral. Dădea un răspuns celei mai arzătoare întrebări a vremurilor noastre – cine face toate fotografiile elitei de pe Instagram? Răspunsul? Jumătățile lor. Tristi

și neconsolați, soții de Instagram pozează în neștre, sacrificându-și gogoșile fotografice și uneori punându-și în pericol chiar viața pentru a se urca pe scările de incendiu ca să surprindă cele mai flatante unghieri ale partenerelor lor. „Practic sunt un selfie stick în carne și oase”, se plângea un soț după o lungă perioadă de suferință. Clipul video s-a vrut a fi o glumă, dar conținutul de Tumblr creat tot atunci, [Instagramhusbands.com](#),

care le dă acestor bărbați șansa de a-și recunoaște frustrările, dovedește cât de chinuitoare și reală e lupta lor. „De fiecare dată când alege geanta aia albastră, știu cum o să-mi petrec după-amiaza.” „Trebuia să-mi dau seama că împletitura aia complicată avea să ne strice planurile de weekend.” Deși cei care postează pe conținutul de Tumblr spun că Soțul de Instagram poate fi oricine – o soră, o mamă, un prieten înțeleghător – se pare că aproape toate bloggeri-

tele de modă și frumusețe împart același avantaj: un iubit în spatele camerei foto. Nick Hopper, iubitul lui Jasmine Hemsley, a pozat *The Art of Eating Well*, cartea de bucate pe care aceasta a lansat-o împreună cu sora ei, în vreme ce Alex Harrison e menționat în aproape toate postările de Instagram ale iubitei sale, Victoria Magrath de la In The Frow.

„La început a trebuit să-l implor să mă ajute”, recunoaște beauty vlogger-ul Patricia Bright despre Mike, Sotul ei de Instagram.

„Din fericire, în timp a început să-i placă și lui.” Împreună, cei doi au adunat peste un milion de abonați pe Youtube și 487.000 și 48.000 de followeri pe Instagram fiecare. Nu au niciun contract, în afară de certificatul de căsătorie.

„Nu am considerat că e necesar să împartim banii câștigați. Tot ce primim e al amândurora. Nu sunt un fotograf profesionist, dar încep să mă pricep din ce în ce mai bine”, spune Mike, care s-a uitat la tutorialul pe net pentru a-și perfecționa abilitățile de fotograf. „Partea mai puțin bună e că trebuie să așteptăm până pozim mâncarea din unghiul perfect, și abia apoi putem să o și mâncăm.”

O porție de cartofi prăjiți sleiți e un preț mic pe care-l plătești pentru a avea succes în Instagram, mai ales că unele colaborări cu branduri îți pot aduce bani frumoși. Având în vedere că mai bine de jumătate dintre utilizatorii Instagram chiar au cumpărat ceva ce au văzut în aplicație, brandurile investesc din ce în ce mai mult în cei care au o bază mare de fani, pentru că îi consideră o opțiune mai credibilă pentru a-și prezenta produsele. Conform Takumi – o aplicație care leagă influencerii cu brandurile – cei cu peste 50.000 de followeri pot obține cel puțin 800 de euro pentru o postare, în vreme ce bloggeritele cu cel mai mare reach global pot cere chiar și 20.000 de euro pentru o sin-

gură postare de produs.

Printre cele mai bine cotate blogerițe se numără Aimee Song (3,7 milioane de followeri), care recent a semnat un contract pentru a fi ambasadorul digital al brandului Laura Mercier, pentru suma de 450.000 de euro; și Kristina Bazan (2,4 milioane de followeri), care a obținut un contract de modelling cu L'Oréal Paris în octombrie 2015, fiind plătită, se zvoneste, cu o sumă de peste șapte cifre. Înainte de a ajunge atât de sus și a-și permite



Victoria
Magrath și
Alex Harrison



Mike și Patricia
Bright



Olivia Purvis
și Joe Galvin



Christopher
Dowson și
Rumi Neely



Nu toți partenerii de Insta primesc o felie din profit.

să ceară sume așa de exorbitante, atât Song, cât și Bazan erau în relații, partenerii lor fiind cei care le făceau fotografiile. Ambele cupluri s-au despărțit între timp – lucru care ne face să ne întrebăm ce se întâmplă când dispăre iubirea, dacă exact fotografiile pe care ți le-a făcut jumătatea ta sunt cele care au dus la creșterea brandului?

DESPĂRTIREA DE IMAGINE

Aspirantele la poziția de influencer ar trebui să ia aminte la ce s-a întâmplat cu unul dintre primele Insta-cupluri de succes, Rumi Neely și Colin Sokol, dacă vor avea un exemplu despre cât de rău pot ajunge lucrurile. Împreună, cei doi au transformat Fashion Toast, blogul lui Neely, într-un adevărat fenomen, cu peste cinci milioane de accesări lunare – lucru care a ajutat-o pe aceasta să obțină un contract de modelling cu Next Management, campanii pentru Free People, Forever 21 și Hugo Boss, iar anul trecut și-a lansat propria linie de haine, Are You Am I. Totul a început în 2007, când Sokol a venit acasă și a găsit-o pe Neely încercând să-și facă poze cu ajutorul unui trepied, așa că s-a oferit să o ajute. La vremea

respectivă Twitter avea abia un an și blogosfera abia începea să scoată capul – niciunul dintre ei nu ar fi putut să prevadă că hobby-ul lui Neely se va transforma într-o carieră full-time și că Sokol avea să ajungă în situația de a merge la birou de la 6 A.M. până la 2,30 P.M., pentru ca apoi să-și petreacă restul zilei făcându-i poze iubite sale. Cinci ani mai târziu, cei doi s-au despărțit – iar în vreme ce Neely a continuat să aibă succes, Sokol s-a întors la jobul său de inginer și la vechia lui viață. Despărțirea lor a fost bărfită ani de zile, iar Sokol a fost descoperit plângându-se de fosta iubită în comentarii pe Instagram. Cât despre Neely, și-a găsit un nou iubit, Christopher Dowson, care-i mai mult decât bucuros să-i facă poze (majoritatea cu ea pe plajă). Lois Mallett-Walker, managing director la The Blogger Agency, o altă companie care leagă influencerii cu brandurile, îmi spune că nu e nicio garanție, chiar și atunci când cei doi parteneri sunt încă împreună, că banii sunt împărțiți echitabil. „De obicei, noi plătim direct bloggerul și rămâne de datoria sa să se descurce cu plata partenerului, în cazul în care acest lucru chiar se

întâmplă." Deși agențiile cred că influencerul este cel care deține controlul, legea e de altă părere. „În mod normal, fotografiile și clipurile video sunt proprietatea celui care le-a creat, nu a persoanei care e în ele. Fotografii și drepturi de copyright și ar trebui să fie indemnizate”, spune Ayesha Vardag, președinte al firmei de avocați Vardags, care crede că Insta-cuplurile ar trebui să se gândească mai serios la a-și proteja prezența în online. „Probleme legate de politica de confidențialitate apar peste tot acum”, spune ea. „O clauză legată de social media ar trebui să fie prezentă în orice contract pre-nuptial – mai ales dacă vrei să legalizezi ce informații are dreptul partenerul să divulge despre tine în cazul unei despărțiri. Vedetele din social media trebuie să-și dea seama că businessul lor e ca ori-care altul. Dacă partenerul joacă un rol important în afacere, acel rol ar trebui descris competent într-un contract.” Mai ales când vine vorba despre plată.

Asta e un lucru pe care Charlotte, 25 de ani, o soție de Instagram mai puțin cunoscută, care s-a despărțit de o „vedetă” anul trecut, îl știe foarte bine. „La început a fost interesant să ies cu cineva care primea sute de comentarii pe zi în care i se spunea ce drăguț arată”, spune ea. „Dar până la urmă a început să mă enerveze faptul că se aștepta să fiu mereu la

dispoziția lui, ca fotograf, deși nu primeam niciun fel de credit.”

BONUSURI PROFESIONALE

Ne pare rău că spunem asta, dar nu ne e foarte milă de „sărmanii” din spatele camerelor foto. Mallett-Walker spune că partenerii influencerilor din prima ligă se pot bucura la rândul lor de beneficii pe termen lung. „Își pot face propriile cariere în fotografie și pot deveni cunoscuți public”, spune ea. Exemplu: Joe Galvin, care a devenit fotograf profesionist după ani de zile în care a pozat-o pe iubita lui, Olivia Purvis de la What Olivia Did (120.000 de followeri). După despărțirea de Olivia, a început să pozeze alte bloggere, iar acum face campanii pentru branduri precum The Cambridge Satchel Company și Boden.

„Înțelegerea mea cu Olivia era să primesc un procent din sumele obținute, nu aveam un salariu fix”, explică el, dar nu ne spune cât de mare era acel procent. „Plus că aveam șansa de a merge cu Olivia la evenimente și în călătorii. Asta venea ca un bonus.”

Aici e, de fapt, cheia: multe dintre bloggerițele cu care am vorbit își recompensează financiar partenerii când vine vorba despre campanii mari, dar nu pentru pozele de zi cu zi – plată pentru asta ia forma biletelor la evenimente exclusiviste, meselor gratuite și chiar a călătoriilor luxoase în afara țării. „O bloggerită ne-a cerut, pe lângă feul de 11.500 de euro pentru o călătorie de șapte zile, să plătim și zborul, cazarea și mesele iubitelor ei”, mi-a povestit o tipă care lucrează în PR. „Pare absurd, dar brandurile sunt disperte pentru genul

FOȘTI DE PE INSTA Ce se întâmplă când se rupe lantul de iubire

Aimee Song de la Song of Style (3,7 milioane de followeri), spunea despre fostul ei iubit, Wesley Mason: „Nu l-am plătit niciodată... Îmi făcea poze pentru că mă iubea.” S-au despărțit și acum Aimee a găsit iubirea alături de un selfie stick. Ei, nu în sensul ăla!



Riccardo Pozzoli și Chiara Ferragni de la The Blonde Salad (6,3 milioane de followeri) s-au despărțit (personal, nu profesional) după șase ani. Acum Andrew Arthur, noul iubit al Chiarei, face pozele, în timp ce Riccardo e manager. Cam ciudat.



Jamies din liceu, Kristina Bazan și James Vyn au lansat împreună Kaytlyn (2,4 milioane de followeri). Nu se știe exact ce s-a întâmplat, dar acum părul ei blond și James au fost schimbați cu cosite întinse, o copertă pentru Vogue și milioane de dolari.

2013 și începerea unei relații noi cu fotografii Andrew Arthur. Cei trei au împreună un imperiu de 9 milioane de dolari (deși surse din anturajul lor spun că lucrurile mai sunt încă ciudate între ei, mai ales când trebuie să se înghesuie toți pe bancheta din spate a unei mașini). Mai e și cazul Kristinei Bazan (cea cu contractul L'Oréal de care vorbeam mai devreme), al cărei fost iubit, James, și-a găsit un rol nou în anturajul ei. „James mi-a fost iubit la început, dar acum e partenerul meu de business”, a explicat ea într-un interviu pentru Buro 24/7 anul trecut. „Suntem amândoi atât de ambițioși, pasiunea pentru muncă a luat locul legăturii sentimentale. Am evoluat în altceva”, explică ea. E clar că într-o lume în care o poză cu selfie stick-ul poate ajunge să-ți plătească întreținerea, e greu să mai faci diferența între profesional și romantic. Poate marile nume din blogging – dacă nu cumva au făcut-o deja – ar trebui să se gândească serios la a relua relația cu cel care le va fi mereu fidel – selfie stick-ul. Cât despre mine? Cred că voi continua să-mi antrenez propriul Sot de Instagram. La bine și la rău. În Stinson și în Hefe. Nu se știe niciodată – poate într-o zi o să-mi iasă.



BEHIND THE SCENES Lauren Bravo

„E ușor să fi sarcastic legat de fenomenul Sotului de Instagram, dar la o analiză mai amănunțită, am descoperit că majoritatea acestor «soti» nu se consideră sclavi ai aparatului foto – ci mai degrabă artiști în sine, cu un proiect gras în mână. Totul se rezumă la bucuria colaborării, spun ei, nu la premiile în bani. Dar oare toate aceste răspunsuri chiar sunt #nofilter? Greu de spus.”

Ce se întâmplă când dispare iubirea, dacă exact fotografiile pe care ți le-a făcut jumătatea ta sunt cele care au dus la creșterea brandului?

acesta de publicitate, așa că acceptă ceea ce cer influencerii și norocoșii lor parteneri.” Dacă vrem să credem în viața de după iubirea pe Instagram, ne putem uita la cazul Chiarei Ferragni de la The Blonde Salad, care și-a continuat parteneriatul de business cu fotografii Riccardo Pozzoli chiar și după intens comentată lor despărțire din

CONFESIUNILE UNUI

RETRO SEX UAL



Vlad
Tănsance

DĂ-MĂ MAI ÎNCOLO!

Cel mai important argument împotriva relațiilor la distanță nu mai este valabil. Pe vremuri, se zicea că „ochii care nu se văd, se uită”. Ar fi cazul să ne răzgândim, acum când putem vedea, practic non-stop, pe Facebook, Snapchat sau Instagram, nu doar ochii febleții noastre, dar chiar lumea prin ochii ei sau lui. Cum să nu funcționeze tele-iubirea, când distanțele nu mai există decât în măsura în care ni le dorim?



FOTO: JOSHUA PISTKA, STUDIO D

SĂ REFUZI DIN PRINCIPIU RELAȚIILE LA DISTANȚĂ

este echivalentul lui „nu știu, nu mă interesează politica” sau a replicii naiv-agresive „nu știu cum suportăți voi, ăștia, Bucureștiul”. Dacă nu ești pensionar sau pădurar, distanța față de un lucru nu-ți face nici neinteresant, nici inaccesibil. Ne pasă dacă Trump câștigă sau nu alegerile din Statele Unite, chiar dacă ne separă un ocean și niște mii de kilometri de Europă. Cu toate acestea, ni se pare complicat să ne îndrăgostim de cineva din Satu Mare. Deschiderea unei companii sau a unei universități la Timișoara sau la Constanța ne poate convinge să ne facem bagajele mâine. La schimb, ne sperie ideea de a ne muta, pe weekend, în Brașov din cauza ochilor, vorbelor sau abdomenului cuiva. E plin Ryanairul spre Bruxelles și Londra de

studenți și sezonieri români mai ceva ca acceleratul de Iași. Totuși, refuzăm să ne urmăm inima spre Portugalia sau să o urmim spre Irlanda. Sufletul nostru s-a blocat, parcă, în anii '80, când telefoanele aveau disc, pozele se dezvoltă în baie, nu păraseai orașul fără repartiție, iar Cortina de Fier separa Vestul de Restul. Cu mintea. Însă trăim într-o lume puternic interconectată de WhatsApp și low costuri, cu o libertate de mișcare fără precedent în ultimul secol și o viteză de comunicare ce crește exponențial. Făurei și Lamaca nu sunt doar pe același fus orar, dar și la trei clickuri și câteva ore distanță. Și totuși, de ce stăm pe gânduri? De ce stăm departe?

Poate ne e frică, poate cordorul nostru ombilical este elastic, poate suntem mai legați de glee decât alții. Șaizeci la sută dintre românii între 18 și 34 de ani locuiesc cu părinții, un diagnostic clar despre curajul lor de a-și proiecta iubirea sau proiectele de viitor peste mări și țări. Milenialii români, generația de 16-25 crescută cu Samsungul la gât, încă visează la mașini și garsoniere în proprietate personală, spre deosebire de colegii lor mai vechi, care visează la India și Amazon. Precaritatea financiară, dragostea de mamă și de ciorbă, lipsa de perspective reale, toate acestea ne-au făcut să suflăm și-n iaurt, ne-a crescut prea prudentă pentru a îndrăzni să fim fericiți și nomazi. Nu ne este frică de iubirea la distanță, ci de ieșirea din zona de confort, din spațiul familiar și căldut, din ticuri și tabieturi instalate înainte de vreme. Și totuși, nicio descoperire importantă nu s-a întâmplat

în curtea din spatele casei, oricât de tare și-ar răci Coelho gura pe tema asta. N-ai cum clădi un imperiu și cucerii lumea dacă nu ești în stare să-ți faci bagajele. Este trist și grav: lumea nu pleacă de acasă „de bine”, rareori caută idealuri și vise prin orașe și case străine. Românii tineri și vechi fug de rău, trec granițele oficiale și standardele personale căutând respect și trei sute de euro de trimis acasă. De când ne știm, nu plecăm să ne împlinim inima, ci ca să ne-o sfășiem. Iar asta lasă cicatrice.

Dincolo de sociologie și teoria micilor migrații, motivele pentru care avem fobie de sutele kilometri-amor pot fi mai pragmatice: gelozie amplificată de hartă, foamea de a petrece timp împreună, nevoia de contact fizic și de lucruri făcute la comun. Corect și de înțeles. Totuși, cât timp împărți cu cineva din același oraș cu tine? Nu vorbesc despre entuziasmul începuturilor, nici despre ce se întâmplă după ce vă mutați împreună. Vorbesc despre media aritmetică și sentimentală, relația normală în care ai parte de 2-3 seri la comun săptămânal, în care stați în două case diferite și singura perioadă de contact neîntrerupt o reprezintă concediile, asta în cazul în care nu vă luați prietenii la purtător. Este o doză de ipocrizie în alegerea la distanță, o scuză prea facilă. Mi-a fost greu să mă despart de București gândindu-mă că o să-mi lipsească seriile din oraș și puzderia de evenimente culturale, cu toate că, de ceva vreme, nu prea mai ieșeam din casă și nici nu mai călcam prin teatru sau pe la lansări. Am redescoperit Bucureștiul viu alături de o iubită din alt oraș, de-abia după ce am petrecut un an departe de Capitală. Mintea ne joacă feste mai

complexe decât inima, pentru că doar mintea se atașează de lucruri care nu-i aparțin de fapt, ne toacă pe biatul anxietății unor pierderi inexistente. Inima știe mai bine.

O relație la distanță condimentată cu weekenduri bine organizate și un pic de dibăcie în arta biletelor de avion reduce rezolvă cam aceleași nevoi pe care le rezolvă locuitorii în același oraș. Mai mult, are marelui avantaj de a lungi perioada de grație, adevăratele luni de miere dinaintea deciziei de a fi un cuplu consacrat. Distanța îți oferă un tempo anume, o plăcere și o știință de a profita de fiecare secundă, fardează defecte sau chiar le face suportabile. Pentru că, la fel ca în optică, distanța îți dă privilegiul perspectivei, te lasă să înțelegi contexte, să reacționezi și să judeci pe îndelete, să proiectezi înainte de a face. Din contră, apropierea, intimitatea la discreție te îndeamnă să analizezi și să pui suflet după ce lucrurile sunt deja îndeplinite. E aproape imposibil să te certți din fleacuri la distanță. Este greu să fii mitocan din toane proaste pe mess. Din când în când, mai departe e mai bine.

Frica de depărtare este, de prea multe ori, rezultatul logicii șchioape a lui „ce-i în mână, nu-i minciună”, comotivă de a mănca tocăniță ca la mama acasă pe săturate, mândria garsonierei confort doar în rate la marginea lanului de porumb și a căii ferate. Tocmai ce-i la îndemână s-ar putea să fie minciuna supremă, descoperită mult prea târziu, când ochii nu te mai ajută să vezi la distanță și, chiar dacă-i putea să pleci, n-ai mai nimeri drumul.



GHIDUL TĂU ÎN LUMEA BĂRBAȚILOR

mantopopo

LEGENDELE MALL-ULUI

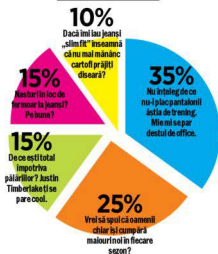
LA CE SE GÂNDEȘTE CÂND FACE SHOPPING

În sfârșit, adevărul din spatele acelor alegeri vestimentare șocante ale bărbaților.
de Adam Nover

SHOPPING SINGUR



SHOPPING CU TINE



91%

DINTRE BĂRBAȚI SPUN CĂ S-AR EPILA ÎN ZONE PE CARE DE OBICEI LE LASĂ ÎN VOIA SORTII DACA PARTENERA LE-AR CERE ASTA. HMM, DE LA VORBĂ LA FAPTĂ E CALĂ LUNGĂ.

SURSA: SONDAJ OK CUPID, 2015

logy



PUR ȘI SIMPLU DEZGUSTĂTOR

DE CE BĂRBAȚII... SCUIPĂ?

de Matt Goulet

Jucătorii de fotbal scuipe. Cowboy-ii scuipe. Ce băieți nu-și dorește să ajungă fotbalist sau cowboy? Așa că ne formăm acest obicei dezgustător. Ne însoțește și în viața adultă pentru că, sinceri să fim, încă avem aceleași idealuri. Băieții din comedia *The Sandlot* scuipeau în loc să dea mâna. Cei din *Peaky Blinders* scuipeau și apoi dădeau mâna pentru a încheia cum se cuvine o afacere/ințelegere. Acastă „tranzacție” cu salivă e un mod de a marca teritoriul, fără să fii nevoit să faci pipi peste tot. Sigur, totul stă în atitudine, dar o facem atât de des, încât devine ceva natural. În plus, e distractiv. E cel mai ușor mod de a comunica faptul că ești stăpân pe situație. Acest gest strigă: „Sunt un tip ocupat, muncesc din greu, mă gândesc la o grămadă de lucruri simultan și nu am timp pentru prostiile tale”. Dar, mai presus de toate, „Mă străduiesc să par cool”.



PRIMA ÎNTÂLNIRE
Își pune o pereche curată de boxerii la Beckham, în caz că o să vrei să faci sex. Dar mai întâii miroase, ca să se asigure că sunt într-adevăr fresh.



APATRA ÎNTÂLNIRE
Încă nu a avut parte de sex, așa că miza e mare. În seara asta își pune speranțele în boxerii lui de bărbat în toată firea.



TREI LUNI
În punctul ăsta nu mai are rost să se complice cu imprimeuri și alte „broderii”. Va purta niște boxerii simpli, cel mai probabil albi.



UN AN
Uite că și-au făcut apariția ponoșiții bleumarin pe care îi are de pe vremea liceului. Nu-l vei judeca, nu? Acest lucru sugerează angajament.



TREI ANI
Într-o înscenă boxerii de superou. Nu-i mai e teamă să-ți arate cine e cu adevărat. Awww...



CHESTIUNE DE LENJERIE

EVOLUTIA BOXERILOR MASCULINI

Un bărbat îți explică ce vei găsi în sertarul lui cu lenjerie...
de Matthew Kassel

CASPER DE DCAZIE

ADEVĂRATUL MOTIV PENTRU CARE BĂRBAȚII DISPAR DIN PEISAJ

Nu ți-e frică de fantome, dar uneori le e lor frică de tine. Iată motivele pentru care bărbații ies la întâlniri și apoi se evaporă (cu lașitate). de Matt Goulet



40%
Pur și simplu nu te place atât de mult. E cel mai evident și exasperant răspuns, dar a devenit cîșu dintr-un motiv întemeiat.



30%
E ocupat să exploreze alte opțiuni. Aplicațiile de online dating îi dau iluzia că are posibilități infinite... și la fel de multe cazuri să se poarte ca un laș.



15%
E copleșit de muncă. Serios? Toti muncim, bro.



10%
E indecis. Nu vrea să te includă, dar nu vrea nici să te excludă. Așa că te lasă să afli acolo, în purgătorul lui personal. Va trebui să te salvezi singură.



4,99%
A cunoscut pe altcineva sau s-a împăcat cu fosta și a vrut să vă scutească pe amândouă (de fapt, pe el) de această conversație incomodă.



0,01%
A fost ucis într-un tragic accident chiar în timp ce plănuia o elaborată întâlnire-surpriză pentru tine, și este acum, într-adevăr, o fantomă.



DE VORBĂ CU ZOOEY

Se spune că primul an de căsnicie cu copil e dificil, dar pentru Zooey Deschanel a fost vorba doar despre iubire. Vedeta din *New Girl* ne povestește despre rateurile de pe Twitter și cum a reușit să-și găsească finalul fericit.

DE KATIE L. CONNOR

FOTOGRAFII: TESH

STYLING: JAMES WORTHINGTON DEMOLET

Rochie, Monse.
Pantofi,
Gianvito Rossi.



P

Pune-o pe Zooey Deschanel în fața camerei și boom: super-fotogenică – zâmbet surprinzător, picioare frumoase, bretonul îi stă impecabil, iar ochii incredibil de albaștri intră instant în prim-plan. În timpul shootingului, care a avut loc în L.A., se întoarce pe o parte și-și odihnește o mână pe abdomen. Ups, genul ăsta de poziție nu face decât să hrănească zvonurile care spun că ar fi din nou însărcinată. „Am făcut deja copilul, nu mai e cazul!”, glumește ea, referindu-se la fiica de 15 luni pe care o are cu producătorul/investitorul Jacob Pechenik. Sau cunoscut în timpul filmărilor la *Rock the Kasbah* și s-au căsătorit cu puțin timp înainte ca Elsie Otter Pechenik să se nască, în luna august a anului trecut.



BEAUTY TRUC

Secretul genelor lungi ale lui Zooney? Un rimel care ridică și curbează. Dă-ți genele cu câteva straturi de Avon True Color Wide Awake Mascara, 26 lei, și vei obține o privire cu adevărat electrizantă.

Facem o pauză ca să mâncăm și să stăm un pic de vorbă. Zooney e mai încordată în fața reportofonului, își măsoară mai bine cuvintele. Nu vrea cu adevărat să fie aici. Nu e ceva personal; pur și simplu nu-i place să fie în lumina reflectoarelor. În ultima vreme, îmi spune ea, nu-i place mai nimic în afară de să petreacă timpul cu noua ei familie. În același timp însă, e super-încântată de noul ei film de animație, *Trolls*, așa că iată-ne aici.

S-a muncit mult la promovarea noului musical pentru copii, care se lansează în România pe 4 noiembrie. Colegii de platou ai lui Zooney – Anna Kendrick și Justin Timberlake – s-au spetit cel mai mult. *Can't stop the feeling*, piesa lui Justin creată special pentru film, a fost lansată în mai și a devenit, dacă nu piesa verii, atunci măcar una dintre cele mai ascultate. În iulie, cei de la MAC și-au arătat nostalgia pentru jucăriile cu plete neon și fundul gol lansând colecția în ediție limitată Good Luck Trolls. Iar colecția xox Trolls a lui Betsey Johnson a fost lansată în septembrie.

Însă personajul interpretat de Zooney nu e una dintre jucăriile alea urâte, dar totuși simpatice. E un Bergen urât cu acte în regulă (un câpcăun de culoarea degetului mare al unui alergător la maraton). Are însă o inimă de aur și la un moment dat cântă rap. „A fost cea mai terifiantă chestie pe care am făcut-o vreodată”, spune Zooney, râzând. Cântă în formația *She & Him*, alături de M. Ward, dar piesele lor sunt departe de a intra la categoria hip hop. (Ascultă-le noul album, *Christmas Party*; al doilea dedicat muzicii de sărbătoare, și vei vedea). Așa că atunci când Zooney a ajuns la studio ca să înregistreze remixul piesei *I'm coming out*, a Diane Ross, a presupus că

versurile rap nu erau pentru ea.

„Erau ceva de genul: ești gata să cânti rap? Iar eu dădeam din colț în colț... Justin Timberlake a produs piesa, era acolo și evident că-l admir foarte mult. Nu am vrut să o dau în bară, dar singura chestie pe care nu pot să o fac e asta: să cânt rap. A fost groaznic, dar Justin a fost un antrenor bun. Mi-a arătat pas cu pas ce să fac pentru că aveam zero experiență la capitolul ăsta.”

Zooney are însă experiență în a fi... tipa ciudată. Iubirea ei față de lucrurile vechi – rochii vintage, viniluri – a fost mai degrabă înăscută, decât dobândită. Dormitorul ei din copilărie nu conținea postere cu Leonardo DiCaprio, ci scene alb-negru din filme vechi, lipite cu scotch pe pereți. Parte din chestia asta se datorează faptului că părinții ei lucrau în industrie – mama, Mary Jo, e actriță; tatăl, Caleb, e director de imagine nominalizat la Oscar de cinci ori. „Există posibilitatea să mă întâlnesc cu acești oameni”, își amintește ea. „Mi-era jenă să mă gândesc că am pozele lor lipite la mine pe perete.” Dar în principal se datorează faptului că pur și simplu ei nu i-au plăcut niciodată lucrurile populare. „Îmi amintesc că ascultam un anumit post de radio și mi-am zis, bleah, mie îmi plac piesele oldies! Tipii ăștia habar n-au despre ce cântă.” Practic, dacă muzica pop mainstream ar fi fost pătrunjelul, Zooney ar fi unul dintre acei oameni care ar prefera să mănânce săpun.

E ironic, având în vedere că joacă în unul dintre cele mai populare seriale TV. Dar hei, *New Girl*, acum la al șaselea sezon, are la bază personaje exact ca ea – diferite, ca și nu zicem ciudate. Și nu e vorba doar despre Jess, personajul interpretat de ea, ci și

despre prietenii ei, cu personalități la fel de bizaro-haioase. În sezonul trecut, serialul, creat de Liz Meriwether, a renunțat la a-i da lui Zooney un concediu de maternitate adevărat, ci pur și simplu au manipulat povestea astfel încât Jess s-a văzut sechestrată de un juriu. În episodul numit *No Girl*, gașca se emoționează la știrea despre nașterea unei vidre la grădina zoologică. Practic, a fost o aluzie deșteaptă la nașterea fetiței lui Zooney, pe care o cheamă Otter (cuvânt care înseamnă vidră, n.r.). O întreb de scena respectivă, dar nu știe despre ce vorbesc. „Ah, ce dragut”, spune ea, surprinsă și în același timp emoționată.

Deși e producător executiv, spune că s-a rupt complet de serial cât a stat cu copilul. „Îmi spuneau ce se întâmplă, dar facem show-ul ăsta de atâta timp”, spune ea, „încât nu avea ce să se întâmple cu adevărat dramatic. Nu aveam să mă întorc și să descopăr că l-au transformat în thriller”. Va regiza primul episod al noului sezon, prima dată când își asumă și rolul ăsta. Dar simt că e cu un picior afară. Câte sezoane crede că mai face? „Două”, spune ea fără să ezite, după care cade pe gânduri. „Mă rog, nu știu, nu vreau să răspund la întrebarea asta. E prea greu. E complicat.” Doar timpul și negocierile contractului vor decide. Dar își dă seama cât de incredibil de norocoasă a fost să primească acest timp alături de fiica sa și se plânge de faptul că „trăim într-o țară care nu oferă concediu de maternitate plătit. Am avut noroc să am un angajator care m-a înțeles și mi-a oferit patru luni cu copilul.”

Postura de mamă a dat-o complet peste cap. „Am crezut întotdeauna că o să devin mamă și o să fiu tot eu... doar că și mamă”, spune ea. „Mi-am dat

Rochie, Shoshanna Collier, Bulgari.

seama că atunci când ai un copil, persoana care ai fost înainte nu mai poate să existe – dar nu într-un sens negativ. Aduci copilul de la spital și-ți dai seama că nu va mai exista niciun moment în care să nu te gândești la el. E o schimbare imensă, te gândești, la naiba, gata, am dispărut din peisaj.” la o pauză de gândire. „Acum sunt un om diferit și mult mai complex decât înainte. Să fii mamă e mai mult decât să fii casnică. E un atașament suprem față de o altă ființă, lucru care e atât de greu de înțeles în lumea de astăzi. E primordial. E incredibil.”

Călătoriile cu Elsie nu sunt însă atât de grozave. Zooley încă alăptează și să treacă de securitatea aeroporturilor cu laptele matern s-a dovedit o experiență de coșmar. „Ești verificat în mod agresiv de fiecare dată. Ultima dată când am călătorit au chemat divizia de explozibili. Eu le spuneam: uitați copilul, e lângă mine, pentru ea e laptele! Înțeleg – vor să fie siguri, dar e ciudat că sunt atâtea reguli legate de biberonele cu lapte pentru copii. Ești freat la icre. Nu toată lumea, dar eu am fost.”

Din nefericire, n-o să se îmbunătățească lucrurile prea curând. Shootingul a avut loc în ultimele zile din iulie – și toată vara au avut loc acte de violență imposibil de înțeles. Și Zooley, la fel ca noi toți, nu știe cum să se poziționeze față de toate astea. „S-au întâmplat o grămadă de lucruri foarte ciudate, tragice, triste, de neînțeles”, spune ea. „Ajungi să crezi că oricât de mult te-ai ruga, lucrurile nu se vor schimba. Mă pune pe gânduri chestia asta. Am făcut o pauză de social media pentru că toate lumea simte nevoia să comenteze imediat orice se

întâmplă. Uneori trebuie să analizăm mai în profunzime ce spunem.”

Obişnuia să aibă o activitate prolifică pe Twitter – mesajele ei simple, de exemplu: „Mi-aș dori să poată să-mi trimită sms-uri câinii mei”, primeau zeci de mii de like-uri –, dar în ultimii ani nu prea a mai postat. Despre faima ei în social media, Zooley spune: „Eram într-un alt moment al vieții mele, și lumea în sine era altfel. Acum nu mai vreau să fac glume despre asta, dar în același timp nu știu cum altfel să răspund la ceea ce se întâmplă altfel decât făcând glume. Social media e un forum incredibil pentru asta, dar pur și simplu nu mă mai simt confortabil să o fac.”

În iunie a suferit o pierdere imensă atunci când actorul Anton Yelchin a murit într-un accident bzip de mașină. Cei doi au lucrat împreună în *The Driftless Area*. „A fost atât de subită toată faza.” A aflat vestea morții lui de la știri. „Am crezut că e o glumă, că nu poate fi adevărat. A fost o persoană atât de dragută și inocentă, un om atât de talentat. Am lucrat cu el în Vancouver și urma să plec în Maroc să fac un film. Mi-a scris și m-a rugat să-i dau un mail și să-i spun că am ajuns în siguranță. A fost cel mai dragut om. Am fost devastată.”

Într-adevăr, Twitter nu mai e ce a fost, spune ea. Sunt prea mulți trolși, și nu genul simpatice și blănos din animația care tocmai urmează să se lanseze (deși adesea își arată și aceștia fundul). Când Twitter era abia la început, totul era mai experimental. Oamenii care erau acolo știau când probabil eram sarcastică sau glumeam. Acum nu prea mai e așa. Mi-a plăcut întotdeauna social media, dar acum e un domeniu plin de ură.

E fără precedent.” Îi aduc aminte de Leslie Jones și de felul violent cum a fost atacată pe Twitter în luna iulie. „E oribil. E pur și simplu periculos. Acest gen de comportament nu trebuie să fie tolerat”, spune ea.

A creat website-ul HelloGiggles în 2011, în parte tocmai pentru că și dorea să combată acest gen de negativism. Time Inc. a cumpărat site-ul anul trecut cu, se spune, 20 de milioane. Zooley ieșise din circuit de ceva vreme. Cu toate acestea, când Time Inc. a preluat birourile din New York ale site-ului, la doar câteva săptămâni înainte de întâlnirea noastră, știrile au menționat-o în primul rând pe ea. „Nici măcar nu am știut despre asta până ce nu am citit pe internet”, îmi spune ea. „Chiar și când am decis să-l vîndem, eu eram un actor minoritar, așa că mi s-a părut comic că m-am menționat pe mine.” Când am întrebat-o de ce a renunțat la site, mi-a spus simplu: „E ca atunci când ai un copil. Crește și merge la școală și la antrenamente și nu mai trebuie să te implici la fel de mult. HelloGiggles a fost copilul meu. Cu toții l-am crescut și sunt foarte mândră de el, dar la un moment dat și-a creat un destin al său.”

Zooley, care a mai fost căsătorită o dată, cu Ben Gibbard, solistul de la Death Cab for Cutie, spune că a navigat relativ ușor prin problemele adolescenței, probleme ale căror răspunsuri, spre exemplu, tinerele le caută pe site-ul HelloGiggles. Dar recunoaște că mereu mai e ceva de descifrat. „Nu vine un moment în care-ți zici, gata, am aflat tot ce trebuie să știu, am terminat

cu asta!” Are propria abordare când vine vorba despre managementul stresului. „Cred că anxietatea în general nu e rațională. Frica e pe bune. Oamenii au evoluat enorm, acum trăim în aceste societăți foarte civilizate, dar ne-am păstrat instinctul de luptă-sau-fugi și încă mai avem acele semne fiziologice – de exemplu, palpității sau mai știu eu ce – care ne demonstrează că suferim de anxietate. E vorba doar despre cum alegi să le interpretezi. E ca frica de scenă. Unii oameni o văd ca pe un lucru rău. Alții o interpretează ca pe un semn bun. Într-un fel e vorba despre perspectivă.”

Surprinzător în sensul bun, după mai bine de 20 de ani de muncă la Hollywood, nu i s-a spus niciodată să slăbească pentru a se încadra într-un anumit tipar. „Auzi povesti de la oameni care sunt atât de fit și de slabi și cărora li s-a spus să mai slăbească. Eu nici nu mă gândesc la lucrurile astea. Mă concentrez pe sănătate.” Ea și Jacob au investit într-o fermă organică din Texas, cu scopul de a pune la dispoziția oamenilor cu venituri normale produse proaspete și sănătoase. Se concentrează pe imaginea de ansamblu și, după ani întregi în care s-a simțit nelalocul ei, acum spune că și recunoaște și acceptă vârsta. Mă rog, aproape. „Când eram mai mică, mereu credeam că lumea va deveni mai puțin bogată, mai puțin rasistă, că oamenii vor fi mai deschiși. Pentru o vreme am crezut că asta se întâmplă, dar în ultimii ani lucrurile au luat o turnură care mă sperie.” Cu toate acestea, optimistul ei rămâne puternic. „Chiar cred că oamenii sunt buni de la natură și că, până la urmă, binele învinge.”

Rochie, Fendi.
Colier și inel
(mâna dreaptă),
Alison Lou, Inel
(mâna stângă),
din garderoba lui
Zooev.

„Auzi povești
de la oameni
care sunt atât
de fit și
de slabi și
cărora li s-a
spus să mai
slăbească. Eu
nici nu mă
gândesc la
lucrurile
astea. Mă
concentrez
pe sănătate.”

BEAUTY TRUC

Pentru o infuzie neașteptată de culoare, înlocuiește clasicul roșu cu un roz fuchsia care-l are pe vino-ncoa'. Alegerea noastră: Lancôme L'Absolu Rouge în nuanța Rose Lancôme, 152 lei.

PLUS: MARK CONNORS PENTRU LOVE HUB CARE: MICHAEL CHRISTOPHER ARCOFF / POLSKO YEL TOUCHE ECLAT / MANISHERA, TOM BACHIK PENTRU L'ORÉAL PARIS / CLOUTIER REMIX. PRODUCȚIE: FIRST SHOT PRODUCTIONS.
Traducere și design: Iuliana Dostila



TOMBOY REVISITED

Toamna aceasta mizează pe un melanj de asocieri îndrăznețe și stiluri improbabile, cu influențe puternice din streetwear, masculin/feminin și tailored spirit.

FOTOGRAFI DE TIBI CLENCI STILISM: AMIR DOBOS



PAGINA ALĂTURTĂ
Sacou din stofă de lână,
Almaz, magazin Victoria
Gallery; pulover din
lână și aplicații integral
din paiețe; tricou din
bumbac, C&A (în toate
fotografiile).

Palton din lână, poli-
ester și poliamidă cu
aplicații, Zara; costum
din lână și poliester,
Marks&Spencer.



Jachetă din catifea,
Mangano, magazin
Bacio di Moda; cureauă din
piele, H&M; pantal-
oni din lână și viscoză,
Marks&Spencer.

Jachetă din mătase și
broderie, Moschino;
pulover din lână și acril,
Paul Smith, pantaloni din
viscoză, Marc Jacobs, și
pantaloni din bumbac,
Just Cavalli, toate maga-
zin Sport/Couture.





Vestă din poliamidă
și pantaloni din piele
din poliuretan, am-
bele Zara, cămașă
din bumbac, H&M.



Costum din lână, viscoză și
poliester, Moschino; bluză din
bumbac cu aplicații metalice,
Diesel.



Jachetă din catifea
și viscoză, Studio
Cabal, magazin
Victoria Gallery;
cămașă din poplin,
Zara; pantaloni din
lână, SportMax,
magazin Max Mara;
curea din piele, H&M.



Vestă din piele,
Diesel; mantou din
stofă de lână, Pablo,
magazin Gerard
Darel; pulover din
lână și mohair cu
aplicații, New J,
magazin Bacio di
Moda; pantaloni din
lână și poliamidă,
Marks&Spencer;
pantofi din piele cu
aplicații metalice,
Marsell, magazin
Entrance (în toate
fotografiile).



Costum din viscoză,
poliamidă și poliester,
Pinko, magazin Icon;
cămașă din bumbac,
Autograph, magazin
Marks&Spencer; curea
din piele, Elisabetta
Franchi, magazin Bacio
di Moda.

Jachetă din catifea de
mătase, ITux; paltoni din
lână și mohair, Max Mara;
bluză din poliamidă,
poliester și elastan, Liu
Jo; pantaloni din viscoză,
Marc Jacobs, și pantaloni
din bumbac, Just Cavalli,
ambele magazin Sport/
Couture.

Model: Ștefania Ivănescu /
Allure Management
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Studio: Mediaholic Studios
Producție: Allure Production





Jachetă din viscoză
și poliester cu
broderie, H&M;
rochie din mătase,
viscoză și poliester,
Adriana Căluțu.
V for Vintage; pan-
taloni din poliamidă
și poliester, Zara;
cercei metalici, H&M
(în toate fotografi-
ile); pantofi din
piele, Aldo (în toate
fotografiile).

NOUVELLE EVE

O nouă definiție a senzualității readusă în actualitate prin detalii fresh,
siluete supradimensionate și suprapuneri de efect.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI STILISM: AMIR DOBOȘ





Bluză din bumbac cu broderie, Kenzo X H&M, jachetă din faș, Burberry și bustieră din poliamidă și elastan, Stella McCartney for Adidas, ambele magazin Sport/Couture; pantaloni din mătase, Pas du Tout.



Jachetă din bumbac
peliculizat și poliester,
Burberry, și bustieră din
poliamida și elastan,
Stella McCartney for
Adidas, ambele magazin
Sport/Couture;
pantaloni din piele,
Andra Andreescu;
choker din piele
de piton, Manokhi.



Jachetă din piele velur
vintage, din garderoba
stilistului; măteta și
colant din bumbac,
ambele Kenzo X H&M.





Body din piele, Manokhi;
jachetă din fâș, Burberry,
magazin Sport/Couture;
colant din poliamidă
Kontato, magazin Bacio di
Moda; pantaloni din polia-
midă și polyester, Zara.



Jachetă din piele și blană
ecologică, Kenzo X H&M;
bustieră din poliamidă și
elastan, Stella McCartney
for Adidas; și jachetă din
fâș, Burberry; ambele
magazin Sport/Couture;
choker din piele
de piton, Manokhi.





PAGINA ACEASTA

Bluză din bumbac cu broderie, Kenzo X H&M; colant din poliamidă și elastan, Stella McCartney for Adidas, magazin Sport/Couture; pantaloni din rețetă, Marks&Spencer; curea din piele ecologică, Reserved.

PAGINA ALĂTURTĂ

Jachetă din bumbac peliculizat și poliester, Burberry, magazin Sport/Couture; choker din piele de piton, Manokhi.

Model: Ioni / One Models

Machiaj: Jenny Matea

Coafură: Alex Claudiu

Sîrbie

Studio: Mediaholic Studios

Producție: Allure Production

CEREAL BIO ȘI BIO KID - O GUSTARE SĂNĂTOASĂ ÎN FIECARE GHIOZDAN!

Descoperă și tu universul BIO prin produsele din gama Cereal BIO - marcă a grupului Nutrition & Sante Franta, lider european în alimentația BIO și dietetică. Cereal BIO îți propune produse 100% naturale, cu peste 95% ingrediente provenite din agricultura ecologică. Gama Cereal BIO readuce în actualitate beneficiile nutriționale ale unor cereale milenare, precum grâul spelta, hrișca, amarath-ul, quinoa, regăsite în întreaga gamă, de la biscuiți și fursecuri, la cerealele pentru micul dejun, pâineuri, pâine nordică, pâine crocantă țărănească, paste și umpluturi.



PETRECE CU STIL

În luna noiembrie C&A se îmbracă în straie de sărbătoare. În noua colecție vei găsi piese strălucitoare, perfecte pentru petreceri. Textura este importantă, iar materialele luxuriante precum catifeaua și dantela vor completa perfect imprimările mai sobre, așa cum este cel de piele de șarpe. Paleta cromatică tinde către culori închise, cu accente de verde, auriu și nuanțe metalizate care atrag privirile. Blazerul din catifea și rochia neagră din dantelă sunt vedetele colecției.



TĂLPİ FINE CU PARASOFTIN®

Uită de calusuri, piele aspră sau bătătură! Șosetele exfoliante Parasoftin te vor ajuta să „puț piciorul în prag” și să elimini orice disconfort la nivelul tălpii. Dacă până acum credeai că ai nevoie de diverse tratamente



profesionale scumpe, de vizite la saloanele de beauty sau de mai multe produse pentru a avea tălpile picioarelor catifelate și îngrijite, acum ai la îndemână un produs inovator care acționează în 60 - 90 minute și care te ajută să obții efectul dorit după aproximativ 7 zile de la utilizare. Cu alte cuvinte, un singur produs, o singură utilizare și un efect de tălpi fine ce durează.

APIVITA LANSEAZĂ 5-ACTION EYE SERUM

APIVITA prezintă 5-ACTION EYE SERUM - picături prețioase de frumusețe ce șterg semnele de oboseală și de îmbătrânire din zona sensibilă a ochilor. Cu 96% ingrediente naturale, serumul are ca scop restaurarea unui aspect sănătos și frumos al privirii și îmbunătățirea tuturor deteriorărilor estetice ale pielii din zona ochilor, oferind un tratament unic, pe bază de ingrediente active puternice.



DEICHMANN ÎȚI FACE TOAMNA MAI FRUMOASĂ

Frigul te face morocănoasă. Dar dacă la ușă te așteaptă cele mai chic și cool boots&booties de la Deichmann, întâlnirile cu fetele la o ciocolată caldă încep să-ți suradă din nou. Și de ce nu ar fi așa? Cu un aspect prietenos și extrem de confortabil, te agată de picioare și te scot vrând-nevrând din casă. Fie că optezi pentru ghetete cu șiret casual-sportiv cu imprimeu floral și talpă cu profil pronunțat, fie că te atrag cizmele Chelsea din colecția 5th Avenue, elegante, din piele maro închis, cu inserții elastice și cataramă ornamentală, ai tot ce îți trebuie pentru a înfrunta vremea mohorâtă de afară. Oricare ar fi stilul tău, ghetetele Deichmann sunt prietenele tale pentru zilele neprietenoase de toamnă, de-acum și pe www.deichmann.com. În imagine: botine din piele, 269 lei.



NOUA EDIȚIE SPECIALĂ DISCOVERY SPORT

Pregătit pentru orice fel de condiții, modelul Discovery Sport îmbină perfect experiența de condus și detaliile de design contemporan cu funcționalitatea și confortul. Prin caroseria compactă, bine proporționată, și atitudinea fără compromis, Land Rover ne propune un vehicul modern și fascinant.

Ofertă specială: 29.937€ + TVA și, în plus, beneficiezi de:

- 5 ani de garanție integrală, în limita a 150.000 km
- Transmisie automată cu 9 rapoarte
- Parbriz încălzit
- Scaune față încălzite
- Senzori de parcare față & spate
- Sistem de navigație cu card SD
- Faruri automate cu Xenon, senzor de ploaie și instalație de spălare a farurilor
- Sistem Traffic Sign Recognition

FREESTYLER

ȘTIM CE FACI LUNA ASTA!

CÂND AI FĂCUT ULTIMA OARĂ O BAIE CU SPUMĂ?

În era vitezei,
când dușul
rapid e deja un
obicei zilnic, să-ți
rupi din timp
pentru a face o
baie cu adevărat
senzorială e luxul
suprem. Iată
cum și de ce ar
trebui să revii
la acest obicei
relaxant.

Sunt puține lucruri pe lumea asta mai decadente și mai plăcute decât o baie fierbinte la finalul unei zile stresante. Aburii relaxanți, uleiurile parfumate, îmbrățișarea caldă a apei... nu-i de mirare că baia are o istorie lungă în spate, fiind folosită și ca leac, dar și ca metodă de purificare pentru civilizațiile antice. În zilele noastre, cumva, baia s-a transformat aproape într-un fetiš, ceva de care te poți bucura doar din când în când, ca un răsfăț suprem. În ceea ce mă privește, nu trece o săptămână fără să-mi resetez corpul, relaxând fiecare mușchi în parte, și să-mi golesc mintea de gânduri cu ajutorul unei băi fierbinți. E momentul meu de intimitate, fără telefon, fără haine, fără stres. Iar când vine iarna, mmm, baia e cu atât mai mult un deliciu al simțurilor. Citește mai departe și află cum să te bucuri complet de această rutină demnă de cele mai luxoase spa-uri.

Secretul Cleopatrei

O baie din lapte sună bine și o poți obține și tu fără să fie nevoie să mulgi, precum faimoasa faraonă a Egiptului Antic, vreo sută de mii de ani. Iată o rețetă actualizată timpurilor noastre, dar la fel de eficientă. Amestecă o jumătate de cană de lapte praf cu o lingură de făină de migdale, o lingură de fulgi de ovăz și câteva picături de ulei esențial de trandafiri, pentru un plus de hidratare.

Nicio baie fără...

L'Occitane
Aromologie
Relaxing
Essential
Oil Blend,
72,58 lei



ULEIURI ESENȚIALE

Fie că ai nevoie de relaxare, o detoxifiere ușoară sau o revigorare mentală, uleiurile pentru baie, mai ales cele 100% naturale, îți repară orice stare de spirit. „După părerea mea, cele mai bune uleiuri pentru baie sunt cele de argan și de sofan, pentru că hidratează pielea, dar conțin și o cantitate mare de acid linoleic, perfect dacă vrei să scapi de inflamație”, explică Andreea Vidraru, dermatolog. Dacă scolul băii tale e să-ți relaxezi mușchii după o sesiune cam prea intensă de sport, uleiul esențial din ienupăr e perfect pentru că calmează artrita, inflamația articulațiilor și elimină tensiunea din mușchi. Însoteste-ți baia și de o ceașcă de ceai din rădăcină de Astragalus, folosită de mii de ani în medicina tradițională chineză pentru a tonifica Qi-ul (vitalitatea inerentă a corpului).

SĂPUNURI ARTIZANALE

După ce gelurile de duș au eliminat aproape complet săpunurile tradiționale din rutina oricărei băi, se pare că acestea au revenit în lumina reflectoarelor, doar că în forme complet îmbunătățite. Acum accentul cade pe ingrediente organice de foarte bună calitate și compoziție transparentă, fără elemente artificiale sau, și mai rău, toxice. Alege săpunuri bogate în acizi grași sau uleiuri – precum cel de măsline sau de migdale, deoarece sunt esențiale pentru sănătatea pielii”, explică dermatologul.



Joanna
Vargha Miracles
Bar, 112 lei

Meow
Meow
Tweet Pink
Rose Clay
Soap, 63 lei



Diptyque Eau Des Senses
Soap, 90 lei

SĂRURI

Cele mai calitative săruri de baie vin din Marea Moartă, așa că citește bine lista de ingrediente. Mergi pe un mix de săruri care combină și uleiuri esențiale de lavandă și eucalipt, pentru că sunt relaxante și detoxifiante în același timp. Dacă suferi de oboșeală cronică, „aruncă” în baie și un pic de ghimbir sau mușcată. Și sărurile Epsom merită atenția ta, mai ales dacă reții foarte multă apă.

Herbivore Calm Dead
Sea Soaking Salts, 72 lei



Bamford Botanic
Bath Salts, 152 lei

Mayfair
Bath Salts
Grapefruit
Bergamot,
38,30 lei



Relaxare next level

PUNE-ȚI O MASCĂ DE DORMIT ÎNAINTE SĂ ÎNTRI ÎN APA FIERBINTĂ. ELIMINĂND UN SIMT, LE EXACERBEZI PE CELELALTE. AȘA CĂ TE POTI CONCENTRA COMPLET PE FELUL CUM ÎȚI ÎMBRĂȚISEAZĂ APA ÎNTREGUL CORP. ATENȚIE: NU ÎNCERCA ASTA DACĂ ESTI EXTRAORDINAR DE OBOȘITĂ ȘI SOMNOROASĂ. SĂ ADORMI ÎN CADA NU E NICIODATĂ O IDEE BUNĂ.



Ce nu ar trebui să-ți lipsească din baie

Accesoriiile potrivite îți pot îmbunătăți instant starea de spirit, transformându-ți baia într-un sanctuar de relaxare și refacere. Dacă vrei să-ți uimești oaspeții sau pur și simplu să te răsfieți, sugestiile noastre îți vor fi de mare ajutor în procesul de redecoreare.



Halat de baie din in, H&M Home, 159 lei



Dispenser săpun lichid geometric, Design & After, 127 lei

Delane Makeup Brush Holder, Anthropologie, 104 lei



Plafonieră LED Sodersvik, Ikea, 310 lei



Coș de rufe, H&M Home, 59,90 lei



Covoraș de baie model pisică, Urban Outfitters, 143 lei



Set prosoape cu broderie florală, Zara Home, 304 lei

Lecturi obraznice

Îți plac picanteriile erotice, dar doar dacă vin din paginile unei cărți? Luna asta, îți recomandăm câteva romane erotice seducătoare, care-ți vor ține cu siguranță de cald în zilele reci de noiembrie.

♥ Incest.

de Anaïs Nin
(Ed. Humanitas Fiction, 42 lei)
AUTOARE: Scritoare și iubită a lui Henry Miller, este una dintre cele mai talentate autoare de erotică feminină, fără pic de vulgaritate, dar cu multă senzualitate.

PREMISA: Cartea descrie filmul incendiar al unei pasiuni care încalcă toate tabuurile, iar Joaquin Nin, tatăl lui Anaïs, este prezentat ca fiind adevăratul suprem.

SPOILER: „Brusc m-a sărutat, m-a sărutat cu lăcomie. Și m-a culcat sub el și ne-am sărutat până am uitat iar de noi, dar știa că trebuia să ne oprim și nu putea, și în beția noastră m-am trezit sorbindu-i și lui sperma.”

GRADUL DE EROTISM: Trece cu gust de la descrieri intelectuale, la scene de sex sălbatic.



♥ Strălnul seducător.

de Christina Lauren (Ed. Trei, 33,72 lei)
AUTOARE: Christina Lauren este pseudonimul literar al autoarelor Christina Hobbs și Lauren Billings, care au devenit celebre cu seria de ficțiune erotică *Beautiful Bastard*, *Strălnul seducător* fiind al doilea volum al seriei.

PREMISA: Sara Dillon, geniu al finanțelor, se mută la New York, unde îl întâlnește într-un club de noapte pe fermecătorul playboy irlandez Max Stella, care o ajută să scape de inhibiții și transformă aventura lor de-o noapte într-o experiență deosebit de incitantă.

SPOILER: „Măinile lui se mișcau calm și stăpânit; mă tâchina. Ceea ce începuse să creeze sub pielea mea era un foc mornit. Mă săruta peste tot, provocându-mi plăcere cu mâinile, cu gura și cuvințele; întrebându-mă ce îmi plăcea, de parcă nu făcuserăm asta de atâtea ori înainte.”

GRADUL DE EROTISM: Chimia dintre cei doi și exhibiționismul erotic sunt descrise simplu, sexy, fără extreme.



♥ Sapte povești erotice.

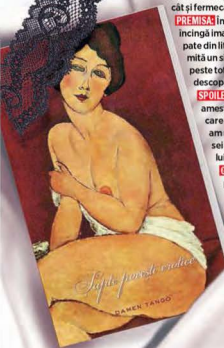
antologie coordonată de Monica Andronescu
(Ed. Nemira, 23,99 lei)

AUTORII: Antologia conține povești de D.H. Lawrence, Marchizul de Sade, Mihai Eminescu, dar și Ion Creangă, dezvăluindu-ți un eros care-i iată pervers, cât și fermecător și plin de forță.

PREMISA: Îndrăznețe, rafinate, gata să-ți incingă imaginația, aceste povestiri decupate din literatura de ieri vor să-ți transmită un singur lucru: erotismul este peste tot, trebuie doar să-ți cum să-l descoperi.

SPOILER: „Fără să-mi pierd poziția, în amestecul ăla ciudat de trii trupuri care se împleteau și se amestecau, am reușit să prind coapsele contesei și să le desfac deasupra capului meu.”

GRADUL DE EROTISM: Vei râde cu poftă la unele pasaje, dar îți vor și fura somnul câteva dintre ele.



♥ Iubirea față de aproapele.

de Pascal Bruckner (Ed. Trei, 35,65 lei)

AUTORUL: Scriitor filosof, mare parte din opera sa a fost dedicată unei critici bine documentate a culturii și societății franceze.

PREMISA: Un bărbat de treizeci de ani, diplomat de carieră, căsătorit cu o femeie frumoasă și bogată, tată a trei copii, aluneacă într-o viață de gigolo, pentru plăcerea de a oferi iubire.

SPOILER: „Ființele pe care le iubești nu au un organ genital ca al celorlalte, ci unul cu un desen special, cizelat numai pentru ele, la fel de unic ca o amprentă digitală. Pe-al Dorei ai fi vrut să l-î desprind de trup și să-l iau cu mine.”

GRADUL DE EROTISM: Editorul francez a tăiat scenele cele mai scabroase, dar chiar și așa, textul te va face să roșești, pentru că vine la pachet cu un vocabular erotic impresionant.



5 GUSTĂRI CREATIVE CU PUFULEȚI GUSTO

Ai mânca ceva delicios, dar... ai rămas în pană de idei? Reinventează-ți gustările cu pufuleții **Gusto** și savurează din plin un snack delicios și sănătos!



Pufuleți cu ciocolată neagră

Poftă de dulce? Topește la bain-marie câteva pătrățele dintr-o tabletă de ciocolată neagră 75% cacao și cufundă pe jumătate pufuleții (sarea și ciocolata sunt o combinație incitantă pentru papilele gustative), apoi pune-i la uscat pe hârtie de copt. N-ai timp? Nu-i nimic, în portofoliul Gusto există și... Ciocolați, adică pufuleți cu ciocolată elvețiană!



Pufuleți simpli cu sos de brânzeturi

Topește într-un recipient puțin unt, adaugă câteva felii de subțiri de cașcaval, Mozzarella și câteva bucățele din brânzeturile tale preferate, amestecând continuu, până ce obții un sos cu o textură bogată. Subțiază-i cu smântână dulce pentru gătit și adaugă un pic de sare, oregano și busuioc. Cufundă pufuleții în sos și bucură-te de o combinație irezistibilă.



Pufuleți BIO cu iaurt

Preocuparea pentru un stil de viață sănătos se reflectă și în alimentația ta, iar pufuleții Bio din porumb cultivat în ecosistemul alpin al Austriei, faimos pentru puritatea sa, se califică perfect pentru această misiune. Combină-i cu un iaurt simplu și savurează o gustare consistentă și sănătoasă chiar și pentru zilele în care ești la dietă.



Pufuleți în... salată

Tare bune-s crutoanele adăugate în salată, însă calorile cresc văzând cu ochii. Și dacă ai înlocui pâinea cu pufuleți? Poți pune din cei simpli, sau poți alege din gama de pufuleți crocanți de la Gusto, care include bileuțe cu cașcaval, ineluse cu ceapă sau pizza și pufuleți cu arahide, pentru o salată cu super-gust!



Gustare cu pufuleți, miere și fructe uscate

Pune într-un bol o mână de pufuleți, câteva fructe de pădure deshidratate, puțină miere, o linguriță de semințe de floarea-soarelui crude și toarnă o ceașcă de lapte de migdale neindulcit. Savurează amestecul imediat, pentru a te bucura de textura crocantă a pufuleților.

Tehnologia de expandare folosită în fabrica Gusto este unică în lume: creată de deținătorii companiei și brevetată la nivel internațional, această metodă oferă unicatitate pufuleților Gusto, care, deși au o textură super-fină, atât pufoasă, cât și crocantă. Mai mult decât atât, rețeta este și ea unică, încă o dovadă a angajamentului companiei în crearea unui brand icon în categoria sa.

Superfemei vechi și noi

E bine știut, seriarele dau dependență. Iar dacă tot vei sta lipită de micul ecran sau de laptop, de ce să nu te asiguri că toate orele alea petrecute așa nu sunt în zadar. Cum faci asta? Alegându-ți seriale cu personaje care să te inspire, cu eroine care debordează în lecții interesante de viață. Avem câteva recomandări interesante pentru tine.



Good Girls Revolt ▲

Ești curioasă cum era atmosfera într-o redacție de ziar de pe la sfârșitul anilor '60? Și noi – din motive evidente! Serialul (realizat de Amazon, cu premiera mondială pe 28 octombrie) urmărește viețile personale și profesionale a trei tipe badass, care au luptat pentru drepturile femeilor într-o vreme când nimeni nu prea făcea asta. O să-ți placă și costumele – retro, dar cumva potrivite și pentru zilele noastre.



Gilmore Girls: A Year in the Life ►

Nici tu nu ți-ai uitat: pe über-simpaticile Lorelai și Rory, nu-i așa? Nu aveau cum! Pe 25 noiembrie (premiera mondială pe Netflix), cele două zăpăcite se întorc ca să ne spună ce-a făcut Rory după ce a plecat în campanie cu Obama și ce s-a întâmplat între Lorelai și Luke până la urmă. În patru episoade a câte mai bine de o oră fiecare, asta e genul de mini-serie pe care trebuie să o vezi alături de cele mai bune prietene, la o cafea dublă, triplă, quadruplă (păi, nu te-a învățat Lorelai chiar nimic?).

▲ The Crown

Fă cunoștință cu Regina Elisabeta a II-a când nu era străbunica Prințului George. Cu premiera pe Netflix pe 4 noiembrie, asta e serialul pe care-l așteptai dacă ai fost fan înrăit *Downton Abbey*. Intrigile, adevărurile, hainele (oh, Doamne, ce haine, nu am mai văzut atâta opulență stilistică de la *Marie Antoinette* încocoșei, toate indică faptul că *The Crown* e un serial care promite din toate punctele de vedere.





- 3**
NOTE: SĂ VEZI
DOCTOR STRANGE.
PREMIERĂ PE 4 NOIEMBRIE
- E cu Benedict Cumberbatch!
 - Benedict Cumberbatch, cel mai inteligent, charismatic, seducător actor din toate timpurile, joacă rolul principal!
 - Am menționat că e cu Benedict Cumberbatch, care e super-cool?

Bijuteria cinematografică a lunii

Florence Foster Jenkins, cel mai recent film al lui Stephen Frears (tot el e responsabil și pentru capodopere precum *The Queen* sau *High Fidelity*) spune incredibila poveste adevărată a unei excentrice moștenitoare americane (interpretată de Meryl Streep) al cărei singur scop în viață este acela de a deveni o soprană celebră. Din punctul ei de vedere, are o voce absolut minunată și, deși nimeni nu îi împărtășește opinia, este lăudată și încurajată să continue pe acest drum. Ceea ce Streep a reușit să reproducă la perfecție, fără niciun dram de condescendență, e imensa naivitate și inocență a acestei femei, inocență care i-a dat un curaj neabătut și care, până la urmă, a atins coarda sensibilă a publicului străns la Carnegie Hall, gata să-i rădă în nas. Twist-ul emoțional al filmului e dat de prezența lui Hugh Grant (care-l interpretează pe soțul lui Florence), a cărui adorație față de soția sa o salvează pe aceasta de la umilință. (premiera în România pe 11 noiembrie)



FILME FOARTE BUNE, DUPĂ CĂRȚI ȘI MAI BUNE

Ador ecranizările, mai ales dacă am norocul ca volumele mele preferate să primească șansa de a fi transformate pentru marele ecran (încă aștept să se prindă cineva de la Hollywood că *Seria Neapolitană* a Eleni Ferrante ar trebui să fie următoarea pe listă). Până atunci, îți recomand să le vezi pe următoarele.



AMERICAN PASTORAL

Adaptat după romanul omonim al lui Philip Roth (pentru care a câștigat și premiul Pulitzer), *American Pastoral* e și primul proiect al lui Ewan

McGregor în calitate de regizor (tot el joacă și rolul principal). Textul lui Roth e bogat, cu multe layer-uri care mai de care mai evaziv descrie, iar ca lectură e absolut seducător, doar că asta i-a făcut munca și mai grea lui McGregor. Deși sunt voci care spun că adaptarea nu e una reușită, eu nu sunt de acord. Dar îți recomand să-l vezi ca să-ți faci o părere proprie. (premiera în România pe 4 noiembrie)



INIMI CICATRIZATE

Cel de-al patrulea lungmetraj regizat de Radu Jude, *Inimi cicatrizate*, o adaptare liberă după opera literară a lui Max Blecher, a câștigat Premiul Special al Juriului, dar și Don Quijote

Prize oferite de International Federation of Film Societies în cadrul Festivalului Internațional de Film de la Locarno. Acțiunea filmului are loc în anul 1937, când Emanuel, un tânăr de douăzeci de ani, bolnav de tuberculoză osoasă, se internează într-un sanatoriu de pe malul mării. (premiera în România pe 18 noiembrie)



FANTASTIC BEASTS AND WHERE TO FIND THEM

Asta era cartea din care studia Harry în primul lui an la Hogwarts, iar eroul principal al filmului, Newt Scamander, este

chiar autorul ei, filmul prezentând aventurile prin care acesta trece în drumul său către a deveni cel mai celebru magizolog din lume. Dacă ai fost fan înrăit *Harry Potter*, nu trebuie să-l ratezi, mai ales că are și un casting impresionant: Eddie Redmayne, Ezra Miller și Colin Farrell. (premiera în România pe 18 noiembrie)

Horoscop

Trage cu ochiul la viitor - ce să urmărești și de ce să te ferești.

SCORPION / 10.23-11.21

PUNCTE FORTE: Ești atentă la detalii, iar încrederea ta debordantă îi inspiră pe ceilalți, care te percep ca pe un lider.

PUNCTE SLABE: Ești impulsivă și uneori dramatizezi anumite situații făcând observații cam dure.

STILUL PREFERAT: Materialele întinate și accesoriile hipnotizante îți completează perfect personalitatea misterioasă și seducătoare.

ACTIVITATEA PREFERATĂ: În loc să vorbești la telefon, îți place să te întâlnești față în față cu prietenii și să vă conectați așa cum se cuvine.

STIL DE SEDUCȚIE: Atunci când îți place cineva, ești foarte tenace, pentru că toate simțurile tale se activează. Stilul tău nu poate fi numit subtil. Atunci când ești vânată cedezi greu, dar când te îndrăgostești, te transformi într-o iubită fidelă și pasională.

LUNA ASTA: Pune-ți tocurele și activează-ți atitudinea de bo\$\$\$. E timpul să aprofundezi conexiunile cu mentori tăi, astfel încât să vii cu cât mai multe idei noi. Vei primi vești grozave din sfera profesională pe data de 3. Când Luna Plină intră în zona relațiilor pe data de 14, și dragostea intră în prim-plan. Învăță să-ți articulezi nevoile, astfel încât ceilalți să nu fie nevoiți să-ți ghicească dorințele.

PE PARCURSUL ANULUI: Etica ta profesională e legendară - și în curând vei fi și tu! Vei intra în cel mai productiv an de până acum. Următoarea etapă importantă a vieții tale începe din ianuarie. Ai grijă ce mișcări faci și cum vorbești, altfel vei stârni controverse. Martie este ideal pentru călătorii. Vei cunoaște oameni noi cu care îți vei exercita abilitățile de comunicare. Mai și iulie sunt luni romantice.

ACUM AI NEVOIE: Să lucrezi în echipă pentru a-ți îndeplini un vis.



Cardigan
Stefanel,
1.330 lei

Alexa Chung,
5 noiembrie 1983



SĂGETĂTOR

11.22-12.21

Te bucuri de toamnă în stil mare. Viața ta socială ia amploare după data de 9, când Marte intră în Vărsător. Gândește-te cum aceste reuniuni pot duce la idei de afaceri - Soarele se mută în semnul tău pe data de 21, ajutându-te să faci ceva bani în plus. **AI NEVOIE:** Să-ți conservezi energia.

BĂRBATUL SĂGETĂTOR: Să cam prost: cu timpul momentan, dar dacă îți folosești cel mai sexy ton al vocii îl vei atrage atenția imediat.

Caudalie Resveratrol
Lift, 189 lei



CAPRICORN

12.22-01.19

Prieteni apropiați și aliați te vor ajuta să-ți îndeplinești un vis. După ce Venus intră în semnul tău pe data de 11, încrederea ta va crește semnificativ. Când Venus și Pluto se unesc pe data de 25, e cazul să te pregătești pentru victorie!

AI NEVOIE: Să crezi în viitorul tău.

BĂRBATUL CAPRICORN: E mândru de succesul de care te bucuri! Springă-l și tu, pentru că urmează o perioadă destul de stresantă pentru el.

The Balm Nude Dudes vol. 2
Eyeshadow Palette, 129 lei

Cele mai hot adevărate
amoroase

Capricorn

Amândoi sunteți realiști și muncăți din greu, deci veți putea construi împreună un viitor minunat. În plus, știți să vă distrați.



Fecioară

Sunteți o pereche vibrantă - dedicați și loiali, veți fi mereu alături unul de celălalt.

VESTI COSMICE PENTRU ORICINE

Relaxează-te în acest noiembrie. Venus se mută în pragmaticul Capricorn pe 11, în timp ce mai multe planete migrează către Scorpion, așa că fă-ți de pe-acum lista pentru Sărbători, mai ales dacă simți că e cazul să-ți organizezi finanțele. Vremea se răcește serios, dar dispoziția ta va fi tot mai bună, mai ales că Soarele intră în Săgetător pe 21.



VĂRSĂTOR

01.20-02.18

Când Uranus face un unghi surprinzător cu Venus pe data de 5, vei cunoaște pe cineva cu care te potrivești de minune pe plan intelectual... dar și erotic. Rezervă toată luna pentru dragălașeni în doi. Pe data de 26, Mercur se reunește cu Uranus, clarificând lucrurile între voi. **AI NEVOIE DE:** Un nou outfit în care să impresionezi. **BĂRBATUL VĂRSĂTOR:** Se focusează pe muncă, iar tu nu faci decât să îl inspire. Are nevoie de tine ca de aer.

Înel din argint cu cuarț roz și rodolită, Cozette, 710 lei



GEMENI

05.22-06.20

Când devii entuziasmată poți pierde anumite lucruri din vedere. Pune mare preț pe atenție și disciplină acum. Asigură-te că-ți îndeplinești sarcinile urgente până pe 12, când Mercur intră în zona parteneratelor. Un tip hot te va face să zâmbești după 22. **AI NEVOIE DE:** Să dormi mai mult. **BĂRBATUL GEMENI:** Energia lui e la cote maxime. Profită și invită-l într-o aventură la cuarț sau propune-i o petrecere în dormitor.

Fustă, Maison Scotch, Collective, 499,99 lei



PEȘTI

02.19-03.20

E cazul să beneficiezi de un refresh mental. Soarele și Neptun formează un unghi promițător pe data de 1, semnaland o schimbare pozitivă. Nu-ți fie teamă să avansezi! Când Neptun iese din retrograd pe 19, vei face cunoștință cu noua tu. **AI NEVOIE DE:** Să ascuți chemearea aventurii. **BĂRBATUL PEȘTI:** E impulsiv și irit, probabil din cauza problemelor profesionale. Propune-i o escapadă în care să vă relaxați împreună.

Bourjois City Radiance Foundation, 69,70 lei



RAC

06.21-07.22

Relaxează-te cât mai mult luna asta – ești pe punctul de a găsi pe cineva nou care să-ți țină de cald după data de 11, când Venus alindecă în zona parteneratului. Ieși din zona de confort după data de 19, când ai ocazia să te vezi cu niște prieteni vechi. **AI NEVOIE DE:** Timp pentru a te gândi la tine. **BĂRBATUL RAC:** Arată-ți cât de mult îți la ei și demonstrează-ți e că o prioritate pentru tine. E mai mult decât dispus să facă același lucru.

MAC It's a Strike Pearl Matte face powder, Trophy, 150 lei



BERBEC

03.21-04.22

Câștigi lent, dar sigur, în special în acropierea datei de 15, când Mercur formează un unghi util cu activul Marte. Nu uita să ieși în calcul imaginea de ansamblu, astfel încât munca să-ți aducă și mai multe rezultate. Uită de griji după ce Soarele se mută în Săgetător pe data de 21. **AI NEVOIE DE:** De mai multă înșelămintă. **BĂRBATUL BERBEC:** E un tip pasional, de aceea are schimbări de dispoziție. Fă-l să se înmoaie sărutându-i lobul urechii.

Maletă, Marks&Spencer, 119 lei



LEU

07.23-08.22

Te-ai hotărât să renovezi sau să redcorezi. După ce se termină nebunia, arată-ți calitățile de gazdă impecabilă și dă o petrecere acasă. Împreună cu cei mai buni prieteni. Când Soarele se mută în Săgetător pe 21, vei deveni un fluturas social – la timp ca să cunoști pe cineva nou. **AI NEVOIE DE:** Un sanctuar pe placul tău. **BĂRBATUL LEU:** Vei ajunge la inimă lui prin... stomac. Surprinde-l cu o cină gătită de tine și un desert provocator.

Geantă DKNY, magazin Benvenuti, 1.990 lei



TAUR

03.21-04.22

În perioada asta, altitudinea ta e... totul sau nimic! E posibil să-ți găsești jumătatea, iar dacă ești deja într-o relație serioasă, poate că e timpul să o reevaluezi. După data de 25, când Venus și Pluto se unesc, vei pleca într-o călătorie. **AI NEVOIE DE:** Să te pui în locul celorlalți. **BĂRBATUL TAUR:** Vede doar distracție în fața ochilor! Îmbracă-te frumos și scoate-l în oras – e nerăbdător să danseți toată noaptea.

Sephora Face Paper Mask, Lotus, 18 lei



FECIOARĂ

08.23-09.22

O întâlnire cu un prieten pe data de 7 ar putea conduce la dezvoltarea unui nou proiect – mai ales dacă te lauzi un pic. Comunicativul Mercur se mută în zona intimității pe data de 12. E vremea să dedici mai mult timp familiei, dar și prietenilor, care se simt un pic neglijati. **AI NEVOIE DE:** Să încerci ideile noi. **BĂRBATUL FECIOARĂ:** E un pic neglijent, dar are o scuza – munca îl ține ocupat. Trimește-i un mesaj sexy, ca să te asiguri că nu uită de întâlnirea pe care ai stabilit-o.

Collistar Puro Lipstick Rubino Stregato, 92 lei

Bărbatul Scorpion

MIGUEL,
23 octombrie
1985



IUBEȘTE: Femelle încrezătoare, care știu cine sunt și ce vor.

URĂȘTE: Oamenii care vor să i se bage cu forța pe sub piele.

ÎNTÂLNIREA VIZIURILOR LUI: Un concert indie, urmat de o plimbare romantică.

CUM ÎI CUCEREȘTE: Având răbdarea, astfel încât să descopere ce se află dincolo de suprafața dură.



BALANȚĂ

09.23-10.22

Acum că ziua ta a trecut, și ai mâncat și tortul, e timpul să rezolvi treburile importante pe care le-ai amân timer. Activul Marte se mută în Vărsător pe data de 9, accentuându-ți farmecul personal. Împărtășește-ți viziunile creative în timpul unei călătorii de afaceri, pe care o vei face la sfârșitul lunii. **AI NEVOIE DE:** Să simplifice lucrurile, ca să te ocupi de mai multe proiecte. **BĂRBATUL BALANȚĂ:** Dă-i un pic de spațiu dacă e copleșit. Va reveni la tine cu forte peșterii.

Pantofi sport, Liu Jo, 805 lei

ÎȚI FACI PREA MULTE GRIJI LEGATE DE STIL?



1. Ce părere ai despre mișcarea #NoMakeup inițiată de Alicia Keys?

- ☐ a. Bravo ei, dar nu concep să ies din casă fără machiaj. Nu ești niciodată complet îmbrăcată fără un pic de contouring.
- ☐ b. Da, pot să renunț la fondul de ten, dar nu și când am erupții de-a dreptul vulcanice pe față.
- ☐ c. Nu înțeleg care-i faza. Particip la mișcarea asta practic de când m-am născut.



2. De Black Friday te găsim:

- ☐ a. În fața ușilor mallului, pe un Segway pe care l-am împrumutat de la un polițist. E o jachetă din piele întoarsă atât de redusă la preț, că ar fi tragic să o ratez.
- ☐ b. Prin magazine, dar după prânz. Trebuie să mai rămână ceva și pentru mine.
- ☐ c. În plapumă, mângâindu-te pe burtă plină și adormind de la prea multe medicamente care să te ajute să digerîi ce ai mâncat la prânz.

3. Ce outfit regretă cel mai mult?

- ☐ a. Tragedia din 2006 cu salopeta din velur de la Juicy Couture. Era cool atunci, dar se pare că redevine trendy. Am știut eu ceva.
- ☐ b. Când am purtat șosete cu sandale în timp ce mă plimbam prin cartierul fostului. Nu credeam că o să mă întâlnesc cu el. M-am întâlnit. Și acum mă trec fiori.
- ☐ c. Când am mers la o petrecere de serviciu a prietenului meu purtând o rochie lălaie, de inspirație hawaiiană... nu a fost cea mai bună alegere a mea.

4. Ups... abia te-ai trezit și descoperi că nu mai ai lapte, așa că trebuie să fugi până la magazin. Ce pui pe tine?

- ☐ a. O rochie tip furou, teniși Puma x Fenty și un ruj burgundy. Tipul de la casa e fan Rihanna.
- ☐ b. Ochelari de soare care-ți acoperă jumătate din față și o pălărie cu boruri largi. Incognito-chic.
- ☐ c. Halatul de baie și șlapii. Dacă Prințul George poate să vină la întâlnirea cu Obama îmbrăcat așa, ai voie și tu... nu-i așa?

5. Când erai mică, păpușa ta Barbie era:

- ☐ a. Îmbrăcată la patru ace. I-ai făcut și topuri din alea scurte, ca să se potrivească cu supermodelele anilor nouăzeci.
- ☐ b. Înfășurată într-o togă din hârtie igienică pe care trebuia să o înlocuiești constant.
- ☐ c. Dezbrăcată și cu părul vâlvoi. Probabil urma să se întâlnească cu Ken la o plajă de nudități.



MAJORITATEA A:

RENT

THE RUNWAY

Te pricepi al naiba de bine la treaba asta cu moda și stilul. Lumea te oprește tot timpul pe stradă să te întrebe de unde tr-ai cumpărat hainele. Dacă nu lucrezi în industria modei, poate ar trebui să iei asta în considerare. Poate un blog? Altfel, ai grijă să nu exagerezi cu timpul dedicat pregătirii tunicilor – fashionably late are și el limitele lui, mai ales dacă trebuie să ajungi la birou la o întâlnire importantă.

MAJORITATEA B:

ASA SI ASA

În unele zile te îmbraci perfect, în altele te rogi să nu te întâlnești cu nimeni cunoscut. Pentru acele zile când nu ști ce să mai pui pe tine, înlocuiește tricoul ăla ponos cu piese casual, dar chic – poate un costum sport de tipul celor de la Yeezy? Dar ține minte că e complet în regulă să ai și momente când o mai dai în bară. Gămenii suntem!

MAJORITATEA C:

MODA PE

REPEDE ÎNAINTE

Hunchestei mai și dormi puțin, așa că nu-i de mirare că atunci când trebuie să fugi la birou pui pe tine ce-ți pică în mână... dar asta poate duce la câteva disfuncții vestimentare destul de penibile (vezi catastrofa cu rochia hawaiiană). Încearcă să-ți planifici (ținutele pentru toată săptămâna ca să economisești timp dimineața și să arăți și bine.



modă

ACCESSORIZE – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ADIDAS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ALDO** – București Mall; Băneasa Shopping City; **BENVENUTI** – City Mall; Carrefour Feeria; Unirea Shopping Center; Cora Lujerului; Liberty Center; **BSB** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; **B&B** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; Unirea Shopping Center; **CELLINI** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **COLLECTIVE** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **CONVERSE** – str. Traian nr. 248; **CALL IT SPRING** – Băneasa Shopping City; **DIESEL** – Băneasa Shopping City; **DISTINTO** – Calea Dorobanților nr. 196; **ENZO BERTINI** – Băneasa Shopping City; **ER-**

MANNO SCERVINO – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **FOLLI FOLLIE** – Băneasa Shopping City; **FREY WILLE** – Calea Victoriei nr. 118, București, tel.: 031.620.13.54; 031.620.13.55, www.frey-wille.com; **FURLA** – Calea Victoriei nr. 91-93; **GALT** – Calea Dorobanților nr. 153; **GEOX** – Carrefour Feeria, Plaza România; Unirea Shopping Center; **GUESS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **HELVETANSA** – Calea Victoriei nr. 68-70, tel.: 031-226.22.02; 0723.186.430; H&M – www.hm.com; 031.403.02.01; **HUMANIC** – București: Militari Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Sun Plaza, Băneasa Shopping City; Cluj: Polus Center; Constanța: Maritimo Shopping Center; Iași: Palas Mall; Sibiu: Shopping City Promenada Mall; **ICON** – Băneasa Shopping City; **I.D. SARRIERI** – București Mall; Băneasa Shopping City; **KOTON** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; Unirii Shopping Center; **MANGO** – Băneasa Shopping City; București Mall; Plaza Mall; AFI Palace Cotroceni; **MASSIMO DUTTI** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; Cluj: Iulius Mall; **MARKS&SPENCER** – București Mall; Băneasa Shopping City; **MAX MARA** – Calea Victoriei nr. 122A; **MELI MELO** – Carrefour Orhidea, Auchan Titan, Carrefour Feeria, Cora Pantelimon, City Mall, Cora Lujerului, Sifotel, Piața Dorobanți nr. 5, Calea Moșilor nr. 223, Piața Romană nr. 9; **MOSCHINO** – Calea Dorobanților nr. 181; **NEW LOOK** – București Shopping City, parter; București Mall; Plaza Mall; **NEW YORKER** – AFI Palace Cotroceni; **OPTICRIS** – București Mall; Băneasa Shopping City; **OTTER** – Plaza România; Carrefour Orhidea; Carrefour Feeria; București Mall; **OXETTE** – București Mall; Băneasa Shopping City; **PANDORA** – AFI Palace Cotroceni; București Mall; Băneasa Shopping City, Prome-

nada Mall; **PARFOIS** – Plaza România; București Mall; Băneasa Shopping City; **PULL&BEAR** – Băneasa Shopping City; Plaza România; **ROBERTO CAVALLI** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **SPORT/COUTURE** – Băneasa Shopping City; **STEFANEL** – Mario Plaza; Hotel Marriott; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Calea Victoriei nr. 8; Constanța: City Park Mall; Iași: Palas Mall; Timișoara: Iulius Mall; Brașov: str. Republicii nr. 53, parter; **TEILOR** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; **THE PLACE** – Calea Dorobanților nr. 102-110; **TOSCA BLU** – Carrefour Feeria; **TRIUMPH** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; **VALENTINO** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **ZARA** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall.

frumusețe

A&D PHARMA – str. Ciobanului nr. 133, Mogoșoaia-Ilfov; **AVON COSMETICS ROMÂNIA** – Serviciul Clienți 021/311.85.55, www.avoncosmetics.ro; **BEIERSDORF ROMANIA (NIVEA)** – Calea Șerban Vodă nr. 133, corp C, et. 2; **BETTY BLUE** – Piața Unirii, str. Sf. Vineri – Baia de Fier nr. 10, et. 1; **COQUETTE** – str. Serghei V. Rahmaninov nr. 23; Cluj-Napoca: str. I.C. Brătianu nr. 17; **COSROM COSMETICS** – str. Al. Vitzu nr. 39B; **COTY COSMETICS ROMÂNIA** – Victoria Business Park Building, șos. București – Ploiești nr. 73-81, corp 2, parter; **COSMETICS ORIFLAME ROMÂNIA** – str. Horia Măcelariu nr. 61-81; **EPCD ROMÂNIA DIOR PARFUMS** – str. Cehov nr. 2; **ESTÉE LAUDER/CLINIQUE/ARAMIS/MAC** – str. Ion Mincu 33; **EVERET ROMÂNIA SRL** – strada Vișoarei nr. 8, București; **HEALTH&BEAUTY INTERNATIONAL** – Intrarea Docherilor nr. 3; **HENKEL ROMANIA S.R.L.** – str. Ioniță Vornicului nr. 1-7; **INA INTERNATIONAL (MARIONNAUD, INA, PRIVILEGE)** – Calea Floreasca nr. 60, et. 2; **MARIONNAUD** – AFI Plaza Cotroceni; **INA MAGHERU** – str. C.A. Rosetti nr. 14-16; **PRIVILEGE** – Unirea Shopping Center, parter, Corp Central, www.inainternational.ro; **IVATHERM** – str. Argentina nr. 33, ap. 1; **L'ORÉAL ROMÂNIA** – Calea Floreasca nr. 169 A, et. 6; **LUXCOM STYLE** – str. Ion Minulescu nr. 9; **NIRAN** – șos. Vilor nr. 19 bis; București Mall; Constanța: Tomis Mall; Iași: Iulius Mall, et. 5; **DOUGLAS** – Calea Rahovei nr. 266-268; Electromagnetica Business Park, clădirea 61, et. 1; **PROCTER & GAMBLE** – bd. Dimitrie Pompei nr. 9-9A, clădirea 2A; **SARANTIS ROMANIA SA.** șos. Olteniței nr. 249, Popești Leordeni, Ilfov, +40 21 317 03 17; **SEPHORA** – str. Vulturilor nr. 18-18 A, et. 3; **THE BODY SHOP** – București Mall, Sun Plaza, Unirea Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Băneasa Shopping City, Promenada, Iulius Mall (Timișoara), tel.: 021.233.91.14, www.thebodyshop.ro; **TOP LINE EUROPA SRL** – bd. Regina Maria nr. 14, București; **UNILEVER ROMÂNIA** – șos. București-Ploiești nr. 42-44, clădirea B, et. 4; **YVES ROCHER** – str. Nerva Traian nr. 9, bl. M67, sc. 1, ap. 4.

deco

EXOTIQUE – Splaiul Unirii nr. 96; Brașov: Calea București nr. 281; **IKEA** – șos. București – Ploiești nr. 42 A. **KARE** – șos. București – Ploiești 44C; **KIKA** – str. Comerțului nr. 1; **NEOSET** – șos. București Nord nr. 7, Pipera.



Hei, ai uitat ceva azi?

Cui îi e frică de pilulă?

De ce vorbim despre contracepție doar atunci când ne plângem? Colaboratoarea noastră, **Danielle McNally**, explică de ce își ține pilulele contraceptive aproape.

NU MĂ ÎNȚELEGE GREȘIT, IUBESC COPIL.

De fapt, tocmai am devenit mătușă, și îmi dă seama că e ceva special în a te conecta cu un pitic adorabil care îți împărtășește ADN-ul, dar pentru care nu ești responsabil (#MătușăCool). Dar adevărul e că n-aș vrea să am un copil al meu acum. Sigur, am un job minunat și sunt într-o relație serioasă, dar încă mă lupt să-mi plătesc datoriile la cardurile de credit pe care le-am făcut când

aveam 20 de ani. Să adaug la toate astea un copil care presupune cheltuieli mari n-ar fi prea inspirat, mai ales că cercetările demonstrează: o sarcină neplanificată dublează riscul partenerilor de a se despărți.

De aceea am înghițit o pilulă contraceptivă combinată în fiecare zi din ultimul deceniu, adesea strigându-i „Fără copii!” iubitului meu, în timp ce o luam. Să am controlul asupra sistemului meu reproducător mi

se pare extraordinar și esențial. Pilulele mi-au redus simptomele premenstruale și mi-au scurtat menstruația și, în plus, e demonstrat că acestea îți scad semnificativ riscul de cancer ovarian și uterin. De asemenea, aceasta simbolizează pentru mine șansa femeilor la educație și la construirea unei cariere. Înainte ca Eisenstadt v. Baird să legalizeze pilula contraceptivă în 1972, nicio femeie nu condusesse vreodată o companie Fortune 500. De atunci, 50 de femei au fost la conducere. În aceeași perioadă, procentul femeilor cu diplomă de studii superioare a crescut de la 8% la 31%, iar contracepția a jucat un rol esențial în acest progres, potrivit studiilor publicate în *The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy*.

„Pilula contraceptivă a schimbat regulile jocului pentru femei, ajutându-le să-și atingă potențialul și să trăiască viața

pe care și-o doresc”, spune Ginny Ehrlich, CEO al The National Campaign. Înainte de aceasta, femeile nu aveau puterea de a decide când, dacă și în ce circumstanțe vor rămâne însărcinate.

Însă beneficiile sunt rar amintite. Nu vorbim despre pilule decât atunci când avem ceva negativ de raportat: kilograme în plus, acnee, anxietate. Într-adevăr, efectele adverse pot fi supărătoare, și dacă le experimentezi, ai tot dreptul să te plângi. Dar știința spune că acestea nu sunt atât de comune precum credem. Am avut o perioadă în care am plâns aproape în fiecare zi, și am dat vina pe anticonceptionale. Însă adevărul e că mă aflam într-o relație care îmi făcea rău.

Un studiu publicat în 2011 în jurnalul *Contraception* a concluzionat că femeile aveau efecte adverse și de la o pilulă placebo, ceea ce sugerează că de vină sunt mai degrabă negativitatea, scepticismul și lipsa de informație care înconjoară acest subiect.

Trebuie să-ți acorzi o perioadă de acomodare cu orice medicament. Așteaptă 4 luni în cazul pilulei și 6 luni, până la un an, dacă ai optat pentru contracepție intrauterină. Dacă după acest timp încă te simți nesatisfăcută, vorbește cu medicul tău.

Cât despre miturile și zvonurile care vorbesc despre „detoxifierea hormonală”, „hormoni artificiali”, „intoxicație cu hormoni”, e bine de știut că tipurile de hormoni din pilule sunt similare cu cei produși natural.

Cât despre mine, sunt o femeie cu o viață sexuală satisfăcătoare, cu o carieră care continuă să crească, cu poftă de viață și fără copii... deocamdată. Să am această opțiune înseamnă putere.



DELLA'S Winter Wonderland

5 DECEMBRIE 2016 TNB ORB 19:00

BIG BAND ORCHESTRA LIVE CONCERT



CAT MUSIC

GLOBAL EVENTS



N°5
L'EAU
CHANEL
PARIS

THE NEW N°5

CHANEL.COM #YOUKNOWMEANDYOUTDONT